

در این شماره:

رویدادها و فعالیت‌های کانون ایرانیان ویکتوریا و همراهان

کبد چرب: علت، علائم و راه‌های پیشگیری و درمان

رمزگشایی از رازهای حافظ

لباسی بختیاری

معرفی شخصیت‌های شاهنامه؛ گیو

معرفی هنرمندان ویکتوریا

و ...

فصلنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا- شماره ۱۹۹- مرداد ۱۴۰۳

Official Quarterly Magazine of The Iranian Society of Victoria- ISSN:2981-9474 Issue 199- July 2024



فهرست

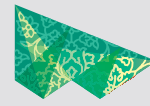
- ۱ سخنی با شما
- ۲ سپاس و قدردانی
- ۳ هنرمندان ویکتوریا، جواد مهربان
- ۴ رویدادها و فعالیت‌های کانون ایرانیان ویکتوریا و همراهان
- ۸ رویداد چندفرهنگی هفته هارمونی
- ۱۰ کبد چرب
- ۱۳ رمزگشایی از رازهای حافظ
- ۱۷ جشنواره غذا
- ۱۹ لباس بختیاری
- ۲۱ معرفی شخصیت‌های شاهنامه- گیو
- ۲۳ باقلاقاتق
- ۲۵ معرفی هنرمندان ویکتوریا؛ گلاویژ عزیزی
- ۲۹ معرفی سازمان‌های مردم‌نهاد همکار در برگزاری مراسم چهارشنبه‌سوری
- ۳۰ داوطلبان برگزارکننده چهارشنبه‌سوری نوروز ۱۴۰۳
- ۳۱ مراسم چهارشنبه‌سوری کانون ایرانیان ویکتوریا نوروز ۱۴۰۳ از نگاه عکاسان
- ۳۴ گزارش نظرسنجی از شرکت‌کنندگان در مراسم چهارشنبه‌سوری نوروز ۱۴۰۳
- ۳۶ سرگرمی، جدول کلمات متقاطع
- ۳۷ ویدئو **Taste of Persia**
- ۳۸ گزارش تصویری جشن نوروز ۱۴۰۳ کانون ایرانیان ویکتوریا در پارلمان ویکتوریا
- ۴۱ فرمت ارسال مقالات

گلبانگ

فصلنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا
شماره استاندارد بین‌المللی: ۲۹۸۱-۹۴۷۴
شماره ۱۹۹- مرداد ۱۴۰۳

Official Quarterly Magazine of
The Iranian Society of Victoria
ISSN:2981-9474
Issue 199-July 2024

فصلنامه گلبانگ، خبرنامه داخلی کانون ایرانیان ویکتوریا بوده و به عنوان یکی از کانال‌های رسمی ارتباطی این نهاد با اعضا تلقی می‌گردد.



AISOV
Australian Iranian
Society of Victoria
کانون ایرانیان ویکتوریا

شورای سردبیری:
افروز رحیمیان، سارا سیف، امید سرخی،
فرهاد ملکی، آنahید حبیبی و رضا داوری
هماهنگ کننده: رضا داوری
طراح گرافیک: مرضیه جلابی
نقاشی روی جلد: گلاویژ عزیزی
تصویر پشت جلد: مراسم نوروز کانون ایرانیان
ویکتوریا در پارلمان ویکتوریا
عکاس: کامبیز کنعانی

همکاران این شماره هیات تحریریه:
عصمت امیراحمدی، عسل اخوان، سارا
خواجهنوری، رضا داوری، هورا زارع لواسانی،
میترا زرانی، سارا سیف، امید سرخی، سعیده
صالحی، گلاویژ عزیزی، اکرم فلاح، ایمان
کاتوزیان، کامبیز کنعانی، مژده کاشانی، فرشته
لاجوردی، فرهاد ملکی، جواد مهربان، ارسطو
میرشاهی و علی معصومی

ضمن ارج نهادن به آزادی عقاید، از درج مطالب
ارسالی بدون نام و نشان معذوریم. درج مطالب
رسیده دلیل بر تأیید آنها نمی‌باشد.
حق انتخاب، ویرایش و چاپ مطالب برای هیأت
تحریریه و در نهایت هیأت مدیره کانون محفوظ
می‌باشد.

نشانی دفتر کانون:

Level 1, 79 Mahoney's Road
Forest Hill VIC 3131

Telephone 03 9894 2644
Mobile 0468 460 698
Email info@aisov.org.au
Website www.aisov.org.au

کانون ایرانیان ویکتوریا برای انتشار شماره بعدی نشریه اینترنتی گلبانگ مقاله می‌پذیرد.
از تمامی فارسی زبانان مقیم ایالت ویکتوریا استرالیا که در این زمینه
یادداشت، جستار، نقد و عکس دارند دعوت می‌کند تا مطالب خود را برای
درج در نشریه گلبانگ به آدرس ایمیل ذیل ارسال کنند.

Info@aisov.org.au

مطالب دریافت و تأیید شده توسط شورای سردبیری گلبانگ تا تاریخ
دهم آگوست ۲۰۲۴، در شماره آتی گلبانگ منتشر می‌شوند.
برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مجله گلبانگ به وبسایت کانون
ایرانیان ویکتوریا مراجعه فرمایید:

www.aisov.org.au

منابع مقالات منتشر شده در دفتر مجله موجود می‌باشد.



سخنی با شما

پس از چند سال وقفه کانون ایرانیان ویکتوریا با همکاری تعدادی سازمان‌های مردم‌نهاد دیگر توانست جشن باستانی چهارشنبه سوری را برگزار نماید. جشن چهارشنبه‌سوری آغاز سال ۱۴۰۳ در ملبورن استرالیا به همراه اولین جشنواره خوراک ایرانی (Taste of Persia) در تاریخ ۱۲ مارچ ۲۰۲۴ در حالی به عنوان یکی از بزرگترین و باشکوه‌ترین مراسم‌های ایرانی در استرالیا و حتی سایر نقاط دنیا تبدیل شد که بدون همکاری سایر سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن) ایرانی، داوطلبان، بیزنس‌های ایرانی و شرکت‌کنندگان در مراسم این مهم حاصل نمی‌شد. برنامه‌ریزی برای برگزاری این مراسم به صورت رسمی از اولین جلسه هم‌اندیشی مورخ ۹ دسامبر ۲۰۲۳ آغاز و داوطلبان کانون ایرانیان ویکتوریا و سمن‌های همکار در قالب چهار گروه فرهنگ، بازاریابی، اجرایی و جشنواره غذا با حضور بیش از ۴۰ نفر فعالیت‌های خود را آغاز کردند. با افتخار اعلام می‌کنیم که حاصل این کار گروهی برنامه‌ای شد که از پوستر و فلایر مراسم تا سایر محتواهای هنری و فرهنگی، خلق شده توسط هنرمندان ایرانی ساکن ویکتوریا در قالب برنامه مشارکتی و داوطلبانه با حضور فعالان اجتماعی و فرهنگی است. فعالیت و همکاری بیزنس‌های ایرانی در این جشنواره نیز فراتر از اسپانسرشیپ و حمایت مالی و در راستای انجام مسئولیت اجتماعی برای جامعه ایرانی و فارسی زبان بود که باعث شد برنامه و خدمات متنوع تری را برای شرکت‌کنندگان تدارک دیده شود.

از آنجایی که در این برنامه امکان استفاده از گرنت‌های دولتی میسر نشد، بلیط فروشی تامین‌کننده بخشی از هزینه‌های مراسم بود و با آغاز فروش آنلاین بلیط از دو هفته قبل از چهارشنبه سوری تلاش شد از ایجاد صف و اتلاف وقت حاضرین در مراسم جلوگیری شود و در جایی که باز هم با استقبال گسترده و بی‌نظیر هموطنان و فارسی‌زبانان عزیز مواجه شد، دو ساعت مانده به پایان مراسم در جهت تسهیل ورود شرکت‌کنندگان و جلوگیری از صف طولانی و هدر رفتن وقت و ایجاد فرصت بیشتر برای حضور در جشن، بلیط فروشی بخش ورودیه افراد متوقف و ورود افراد رایگان شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند فرصت بیشتری برای حضور در مراسم داشته باشند. در اینجا جا دارد از شرکت‌کنندگانی که با حضور در صف و رعایت نظم و مقررات این رویداد به ویژه در مکان‌های استقرار بلیط فروشی به ما کمک کردند، تشکر ویژه داشته باشیم و همچنین از عزیزانی که بعد از ساعت ۷ نتوانستند از پارکینگ مجموعه به دلیل پر شدن استفاده نمایند پوزش بخواهیم.

نظرسنجی پس از مراسم‌ها ابزاری استراتژیک برای بهبود مداوم و افزایش کیفیت رویدادهاست. این فرآیند نه تنها به بهبود تجربه داوطلبان و شرکت‌کنندگان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به ایجاد رویدادهایی با کیفیت بالاتر و موفق‌تر منجر شود که از همه جنبه‌ها رضایت‌بخش‌تر باشند. بنابراین، اجرای نظرسنجی پس از برگزاری هر مراسمی به عنوان یک گام ضروری و حیاتی در فرآیند برنامه‌ریزی و ارزیابی رویدادها شناخته می‌شود. به همین منظور ضمن نظرسنجی از داوطلبان عزیز همکار در برگزاری مراسم، از شرکت‌کنندگان هم در مورد کیفیت مراسم و پیشنهادهای برای برگزاری بهتر جشن در سال‌های آینده نیز به صورت آنلاین نظرخواهی انجام گرفت که خلاصه‌ای از آنها در صفحات بعدی مجله در دسترس است.

کانون ایرانیان ویکتوریا-AISOV-
 حامی هم‌زیانان و همشهریان عزیز در برگزاری دوره‌های کوتاه و بلندآموزشی، هنری و اطلاع‌رسانی به منظور خدمت به جامعه می‌باشد.
 جهت برگزاری کنفرانس، سمینار و کارگاه‌های اطلاع‌رسانی و آموزشی با ما از طریق ایمیل info@aisov.org.au تماس بگیرید.





سرور ارجمند، جناب آقای رضا داوری

آوای دل نگاشته‌ها، رویدادهای روزمره و کوشش‌های انجام یافته در راستای بالندگی فراگیر جامعه ایرانی کانون ایرانیان ویکتوریا، در برگ‌های گلبنگ، سال‌هاست که در دل هم‌میهنان ویکتوریا طنین‌انداز است. در این روزگار، اگر همت والای شما نبود، چه بسا که نوای گلبنگ به خاموشی می‌گرایید. از ژرفای جان، سپاسگزار مهر بی‌کرانتان هستیم که دلسوزانه و جان‌فشان، گوهر وقت و توان خویش را در راه سربلندی ایران و ایرانیان نثار می‌کنید.

شادکام و پاینده باشید
افروز رحیمیان
رئیس کانون ایرانیان ویکتوریا

فرهنگ و هنر / هنرمندان ویکتوریا

جوادمهربان

یکریز می‌بارد امشب، ملبورن بارانی من
گویا که همزاد گشته با اشک پنهانی من

دور از تو دلتنگم امشب، سازی بدآهنگم امشب
کوکم بکن با نگاهی، ای شور عرفانی من

ای شمس تبریزی من، یک لحظه بر من نظر کن
امید پایان بگیرد ایام ظلمانی من

باید تو ای کشتی امن، پهلو بگیری کنارم
تا این که آرام گیرد، دریای طوفانی من

نقش جهانم تو هستی، اصلا جهانم تو هستی
آرام جانم تو هستی، پایان حیرانی من

ترکیبی از بهترین‌هاست شال تو و گیسوانت
زلفی بیفشان که گیرد پایان پریشانی من

از گیسوان رهایت باید طنابی بسازی
شاید رها گردد از بند این روح زندانی من

کفر است اگر از تو گفتن، در خلسه از تو سرودن
من کافر، شعر من هست آیات شیطانی من

کار دل من ردیف است، ابیات شعرم لطیف است
از بس که زیبا نشستی در بیت پایانی من

جوادمهربان

۱۲ نوامبر ۲۰۲۳ - ملبورن

لینک کانال تلگرامی:

<https://t.me/drjavadmehraban>

رویدادها

رویدادها و فعالیت‌های کانون ایرانیان ویکتوریا و همراهان

تهیه و تنظیم: سعیده صالحی

۱- جشن چهارشنبه سوری در رافی لیک پارک؛ تجلی فرهنگ و سنت ایرانی در ملبورن

در آخرین سه‌شنبه شب سال ایرانی، مصادف با ۱۲ مارس، رافی لیک پارک در ملبورن میزبان جشن چهارشنبه‌سوری و نمایش فرهنگ و سنت‌های کهن ایرانی بود. این رویداد با برپایی بیش از ۴۰ غرفه و ارائه جشنواره غذاهای سنتی ایرانی «تیست آو پرشیا»، آتش بازی، موسیقی و سرگرمی‌های متنوع برای کودکان و خانواده‌ها، فرصتی برای تبادل فرهنگی و معرفی سنت‌های شاد ایرانی به جامعه استرالیایی فراهم آورد.

بر اساس گزارش پلیس، بیش از پنج هزار نفر در این رویداد فرهنگی شرکت داشتند که برگزاری موفق آن مرهون تلاش‌های داوطلبانه و همیاری جمع کثیری از ایرانیان مقیم ملبورن بود.

جشن چهارشنبه‌سوری که آیین سنتی آخرین سه‌شنبه شب سال در ایران است، فرصتی برای پاسداشت میراث فرهنگی ایرانیان و آشنایی بیشتر جامعه میزبان با این سنت دیرینه بود.

۲- جشن نوروز و تبادل فرهنگی در پارلمان ویکتوریا

در تاریخ ۲۸ مارس، پارلمان ویکتوریا میزبان جشن نوروز و تبادل فرهنگی میان اعضای احزاب مختلف استرالیایی، سیاستمداران و فعالان اجتماعی ایرانی-استرالیایی بود. این رویداد با هدف گرامیداشت نوروز، آشنایی با فرهنگ و هنر ایرانی و تبادل نظر پیرامون لایحه اصلاح قوانین مهاجرت مارس ۲۰۲۴ برگزار شد.

در این مراسم، هنرمندان ایرانی نمونه‌هایی از آثار هنری سنتی از جمله خطاطی، موسیقی و رقص‌های اصیل ایرانی را به نمایش گذاشتند. سخنرانان ضمن بزرگداشت جشن نوروز و فرهنگ کهن ایرانی، به تأثیرات لایحه جدید مهاجرتی بر جامعه ایرانی-استرالیایی پرداختند.

این رویداد فرصتی برای تبادل فرهنگی، گفتگوی بین فرهنگی و بررسی مسائل مربوط به جامعه مهاجر ایرانی در ویکتوریا فراهم آورد.

کانون ایرانیان ویکتوریا همواره کوشیده است تا با برگزاری رویدادها و جلسات گوناگون، گام‌های مؤثری در راستای تحقق اهداف خود برای خدمت به جامعه عزیز ایرانی-استرالیایی بردارد. با وجود چالش‌ها و محدودیت‌های پیش‌رو، مجموعه کانون و داوطلبان همیار با اراده‌راسخ و با بهره‌گیری از ظرفیت‌های درونی کانون، تلاش می‌کنند تا نقش سازنده‌ای در عرصه‌های گوناگون اجتماعی، فرهنگی و آموزشی ایفا نمایند.

برقراری ارتباطات گسترده با نهادهای دولتی و غیردولتی، فراهم آوردن بستر مناسب برای شبکه‌سازی و تعامل میان اعضای جامعه، و تلاش برای ارتقای آگاهی و مهارت‌های افراد در جهت موفقیت و پیشرفت هرچه بیشتر، از جمله اهداف اصلی این فعالیت‌هاست.

آنچه این تلاش‌ها را ارزشمندتر می‌سازد، انجام آن‌ها به صورت کاملاً داوطلبانه و بدون چشم‌داشت در اوقات فراغت است. تمامی دوستان داوطلب در کنار اعضای کانون، با گذشت از منافع شخصی و صرف وقت و انرژی خود، در تلاش‌اند تا جامعه ایرانی-استرالیایی را به سمت اهداف متعالی‌تری سوق دهند. از جمله فعالیت‌های انجام شده طی سه ماه گذشته می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۳- گردهمایی داوطلبان چهارشنبه سوری؛ قدردانی، بازنگری و گفتگو پیرامون مسائل مهاجران

در تاریخ ۴ مارس ۲۰۲۴، مراسم شام دوره‌می اعضا و افراد داوطلب برگزارکننده جشن چهارشنبه‌سوری در رستوران آمیچی تراتوریا در ملبورن برگزار شد. این گردهمایی فرصتی بود برای قدردانی از تلاش‌های داوطلبانه در برگزاری موفق این رویداد فرهنگی مهم در تاریخ ۱۲ مارس ۲۰۲۴ و همچنین بررسی نقاط قوت و ضعف در اجرای آن. در این نشست کژوال، داوطلبان فرصت یافتند تا دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود را در خصوص بهبود برگزاری این رویداد سنتی در سال‌های آینده مطرح کنند. علاوه بر این، با توجه به لایحه جدید دولت در امور مهاجران در ماه مارس ۲۰۲۴، این گردهمایی فرصت مناسبی را فراهم آورد تا مسائل و چالش‌های مهم مرتبط با جامعه مهاجران ایرانی نیز مورد بحث و تبادل نظر قرار گیرد.

در پایان، این شب دوستانه و صمیمی فرصتی ارزشمند بود تا داوطلبان پرتلاش که با عشق و علاقه به فرهنگ و سنت‌های ایرانی، نقش مهمی در برگزاری چهارشنبه سوری داشتند، در کنار یکدیگر لحظاتی خاطره‌انگیز را تجربه کنند. این گردهمایی یادآور ارزش کار داوطلبانه و تلاش‌های صادقانه برای حفظ و انتقال میراث فرهنگی ایرانی به نسل‌های آینده.

۴- رویداد بیگست مورنینگ تی در محل خانه ایرانیان ملبورن

لحظات گرم و پرشور خاطره‌انگیزی را برای جامعه ایرانیان این شهر رقم زد. این گردهمایی صمیمانه که با تلاش جمعی اعضای کامیونیتی برگزار شد، فرصتی ارزشمند برای تجدید پیوندهای دوستی و همچنین کمک به اهداف انسان‌دوستانه بود.

از آماده‌سازی میزهای صبحانه گرفته تا ارائه آثار هنری، موسیقی شاد و سخنرانی در مورد تغذیه سالم، هر لحظه از این رویداد سرشار از شور و نشاط بود. صدای زمزمه‌های دلنشین ترانه‌های خاطره‌انگیز در فضای صمیمی حاکم بود و لبخندهای گرم بر لبان حاضران می‌درخشید.

اما مهم‌تر از همه، این رویداد نمایانگر روحیه سخاوتمندانه و نوع‌دوستانه جامعه ایرانیان ملبورن بود. با وجود محدودیت ظرفیت و هدف اولیه جمع‌آوری ۱۰۰۰ دلار، مبلغ قابل توجه ۲۴۴۸ دلار برای این هدف خیرخواهانه گردآوری شد که نشان از دلسوزی و ایثار این جامعه داشت.

این رویداد موفق، یادآور این حقیقت است که هنگامی که دست‌های مهربان در کنار یکدیگر گرد آیند، می‌توانند معجزات کوچکی را رقم بزنند و جهان را کمی روشن‌تر کنند. ما امیدواریم که این گردهمایی الهام‌بخش، پیامی از امید و محبت را به جامعه ایرانیان و سایر ساکنان ملبورن منتقل کرده باشد.

۵- در پی اعلام لایحه اصلاحیه مهاجرت سال ۲۰۲۴ پارلمان استرالیا در اواخر مارس ۲۰۲۴ میلادی، نگرانی‌های عمیقی در میان جامعه ایرانی و سایر اقوام مهاجر (به ویژه پناهندگان) در این سرزمین پدید آمد. از این رو، به منظور طرح دغدغه‌ها و هشدارها در این زمینه، دیدارهایی با مقامات ذیربط برگزار گردید که خلاصه‌ای از آن به شرح زیر می‌باشد:

چهارم آوریل ۲۰۲۴: ملاقات با دکتر ابول رضوی، معاون سابق اداره مهاجرت برای بررسی ابعاد مختلف لایحه جدید.

هشتم آوریل ۲۰۲۴: دیدار با گروهی از فعالان حامی حقوق پناهندگان برای هماهنگی اقدامات و تبادل نظر پیرامون چالش‌های پیش رو.

دهم آوریل ۲۰۲۴: نشست آنلاین با سازمان خدمات اجتماعی پناهندگان استرالیا برای ارائه گزارش از وضعیت موجود و دریافت راهنمایی‌های لازم.

یازدهم آوریل ۲۰۲۴: ملاقات مهم با حضور دکتر کارینا گارلند نماینده فدرال پارلمان و آقای اندرو جایلز وزیر مهاجرت و نمایندگان تشکل‌های ایرانی برای طرح مستقیم نگرانی‌ها و دریافت پاسخ‌های رسمی.

پانزدهم آوریل ۲۰۲۴: دیدار با آقای اندرو هیث، مدیر منطقه‌ای ویکتوریا و تاسمانی وزارت امور داخلی برای پیگیری مسائل مربوط به پناهندگان ایرانی و طرح نگرانی جامعه ایرانی.

از طریق مشارکت با کسب و کارها، برنامه‌های حمایتی و توانمندسازی و برنامه‌های شناسایی مهارت‌ها ارائه گردید. همچنین لزوم ارائه آموزش و تحصیلات قابل دسترس مانند دوره‌های زبان و توسعه مهارت برای پناهندگان مورد تأکید قرار گرفت. افزایش شفافیت در فرایندهای درخواست پناهندگی از طریق ارتباطات واضح، ارائه اطلاعات منظم و ایجاد کانال‌های بازخورد نیز پیشنهاد شد. در نهایت، افزایش سهمیه کلی برنامه پناهندگی بشردوستانه برای نشان دادن تعهد استرالیا به تلاش‌های بشردوستانه جهانی مورد تأکید قرار گرفت.

۷- فعالیت‌های شبکه‌سازی و ارتباطات جامعه ایرانیان ویکتوریا

کانون ایرانیان ویکتوریا در راستای اهداف فرهنگی و اجتماعی جامعه ایرانیان، ارتباطات و شبکه‌سازی، طی ماه‌های اخیر فعالیت‌های متنوعی را انجام داده است:

- برگزاری جلسات با شهرداری‌های مینینگهام در خصوص نصب نیمکت مهسا امینی و اثر هنری در پارک رافی لیک در تاریخ‌های ۲۴ می و ۱۱ ژوئن ۲۰۲۴.
- تشکیل جلسه با شهرداری منطقه Knox در رابطه با ایجاد روابط بیشتر و پیشنهاد مشارکت در رویداد.
- ایجاد روابط بین جوامع چندفرهنگی در تاریخ ۴ جولای ۲۰۲۴
- دیدار و تبادل نظر با داوطلبان فعال در خصوص فعالیت‌های آینده و پایه‌ریزی ساختار آتی کانون.

هفدهم آوریل ۲۰۲۴: دیدار جمعی و گفتگو با جناب بیل شورتن، وزیر طرح ملی بیمه معلولیت و وزیر خدمات دولتی و از چهره‌های سرشناس درباره مشکلات تحصیلی فرزندان پناهندگان و راهکارهای مقابله با آن و نگرانی‌های جامعه ایرانی در صورت قبول شدن لایحه مهاجرتی

هجدهم آوریل ۲۰۲۴: نشست دیگری از طریق زوم با سازمان خدمات اجتماعی پناهندگان استرالیایی ارائه گزارش از اقدامات انجام شده و دریافت توصیه‌های تازه.

بیست و دوم آوریل ۲۰۲۴: ملاقات با آقای جولیان هیل، نماینده فدرال پارلمان و کارشناس حقوقی برای بررسی جنبه‌های قانونی لایحه پیشنهادی.

بیست و ششم آوریل ۲۰۲۴: گفتگو با آقای جاش برنز، عضو پارلمان استرالیا درباره نقش مقامات محلی در حمایت از جامعه پناهندگان و ارائه گزارش در مورد وضعیت کنونی ایران.

بیست و نهم آوریل ۲۰۲۴: دیدار با خانم کیت تویتس، نماینده پارلمان و طرح مسائلی چون حکم اعدام توماج صالحی و وضعیت زندانیان سیاسی در ایران

در این جلسه ایشان متعهد شدند مسائل مطروحه را با وزیر مهاجرت در میان بگذارند. **اول می ۲۰۲۴:** دیدار آنلاین با سناتور پل اسکار برای جلب حمایت وی در مخالفت با لایحه پیشنهادی در سنا.

سوم می ۲۰۲۴: ملاقات نهایی با آقای هیث از وزارت کشور برای پیگیری فعالیت‌های وزارت کشور و دریافت گزارش و پاسخ‌های لازم.

هفدهم ژوئن ۲۰۲۴: دیدار با آقای سناتور دیوید شوبریچ کفیل سیاسی توماج صالحی در کنار جمعی از نمایندگان مهاجرین از کشورهای مختلف و ابراز نگرانی جمعی از پیامدهای قبول شدن این لایحه و ابراز تمایل ایشان جهت حمایت و پشتیبانی حزب سبز در به تصویب نرسیدن لایحه مهاجرتی.

اول جولای ۲۰۲۴: امضا نامه جمعی تهیه شده توسط سازمان ASRC (Asylum Seekers Resource Centere) به نخست وزیر استرالیا آقای آنتونی آلبانیزی و درخواست لغو لایحه مهاجرتی.

۶- در تاریخ ۲۱ می ۲۰۲۴، جلسه ای با حضور آقای اندرو جایلز، وزیر مهاجرت استرالیا، آقای ادریان ادواردز از دفتر چندکشوری کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل در کانبرا و دیگر مقامات دولتی برگزار شد. در این نشست که با حضور فعالان جوامع مختلف ویکتوریا صورت گرفت، شرکت‌کنندگان بیانیه‌هایی را قرائت کردند و پرسش و پاسخ‌هایی مطرح شد.

چکیده‌ای از این بیانیه‌ها، بر سهم ارزشمند پناهندگان بشردوستانه در نیروی کار و جامعه استرالیا تأکید شده است. پیشنهادهای برای تسهیل مسیر اشتغال این افراد

- حضور در فستیوال Multicultural
Harmony توسط Migrant Information
Center و رویداد Harmony توسط
شهرداری ناکس در تاریخ ۲۳ مارس
۲۰۲۴.

- شرکت در جلسه کمیته مشورتی
منطقه شرق ملبورن با Victorian
Multicultural Commission در تاریخ
۱۲ فوریه ۲۰۲۴.

- دیدار با شهردار مینینگهام جهت تبادل
نظر و خصوص فعالیتها و نیازهای
کامیونیتی در تاریخ ۲ فوریه ۲۰۲۴.

- شرکت در رویداد Multicultural
women in Action تدارک دیده شده
توسط سازمان Eastern Community
Legal Centre در تاریخ ۲۲ ژوئن و دیدار
با نمایندگان فعال در جامعه ویکتوریا و
کارکنان پارلمان ویکتوریا و سه تن از
نمایندگان پارلمان.



- بررسی و تحلیل جشن چهارشنبه‌سوری با حضور داوطلبان و آغاز برنامه‌ریزی برای
رویدادهای سال آینده در تاریخ ۱۶ ژوئن ۲۰۲۴.

- دریافت گواهینامه از Volunteer Screening Deconstructed از سازمان
Volunteering در تاریخ ۵ ژوئن ۲۰۲۴.

- حضور در رویداد «موانع مهاجران استرالیایی در به رسمیت شناختن مدارک تحصیلی
خارجی» توسط سازمان SSI، و معرفی کمپین Billion Dollar Benefits.

- برگزاری رویداد نتورکینگ مهندسان عمران ایرانی در دفتر کانون در تاریخ ۱۹ می.
- دیدار و جلسات با افراد متقاضی عضویت و فعالیت در آینده و آشنایی با مهارت‌های
آنها.

رویدادها

رویداد چندفرهنگی هفته هارمونی توسط سازمان غیرانتفاعی ام آی سی جوامع مختلف را به هم نزدیک می کند

هورا زارع لواسانی / Settlement and Project Officer at the Migrant Information Centre- Eastern Melbourne

hzare@miceastmelb.com.au

به مناسبت هفته هارمونی، ام آی سی جشن چندفرهنگی را در روز شنبه ۲۳ مارس ۲۰۲۴ برگزار کرد. این رویداد با گرد هم آوردن کارکنان ام آی سی، داوطلبان، تعدادی از نمایندگان مجلس در مناطق شرقی ملبورن، رهبران جامعه و افرادی از پیشینه های فرهنگی گوناگون، جشنی پرشور از غنای فرهنگی و همبستگی جامعه استرالیا بود.



شرکت کنندگان این فرصت را داشتند که از نزدیک با آداب و رسوم فرهنگ های مختلف آشنا شوند و دانش خود را از این تنوع فرهنگی در استرالیا افزایش دهند.

در این رویداد فرهنگی، از میهمانان خواسته شد تا با پوشیدن لباس های سنتی خود در این جشن زیبا شرکت کنند. این مراسم شامل نمایش اقلام مهم فرهنگی از جوامع گوناگون من جمله ایرانی، چینی، زومی، کامبوج، اسپانیا، سریلانکا و مکزیک بود. در بخشی از برنامه، دوستان داوطلب در حالی که لباس های سنتی رنگارنگ خود را به تن داشتند در حضور میهمانان رژه رفتند تا معرف لباس های محلی جامعه خود باشند. از دیگر موارد قابل توجه در این رویداد، پذیرایی از میهمانان با غذاهای متنوع از فرهنگ های گوناگون بود. همچنین غرفه ویژه ای با تزیینات و دکوراسیون منحصر به فرد برای شرکت کنندگان در نظر گرفته شده بود تا بتوانند عکس های خاطره انگیز از این مراسم داشته باشند.



در انتها شاهد چندین اجرای بسیار زیبا از گروه‌های هنری رقص و آواز ایرانی همراه با موسیقی سنتی، چینی همین‌طور کشور میانمار بودیم.

این رویداد با بیش از ۱۵۰ نفر شرکت کننده توانست موفقیت چشمگیری در بزرگداشت تنوع فرهنگی در هفته هارمونی به دست آورد. این دستاورد قابل توجه با کمک مالی دولت ویکتوریا امکان پذیر شد.

منبع:

مرکز اطلاعات مهاجر- مناطق شرقی
ملبورن

Reference: Migrant
Information Centre – Eastern
Melbourne



کبد چرب: علت، علائم و راه‌های پیشگیری و درمان

دکتر میترا زراتی متخصص تغذیه و رژیم درمانی / Zarratim1359@gmail.com

از آن را به مواردی محدود می‌کند که بر اساس نتایج سایر آزمایش‌ها، مشکوک به فیبروز پیشرفته یا NASH باشد.

روش‌های تصویربرداری مانند سونوگرافی نقش اساسی در شناسایی استئاتوز کبدی و رد سایر بیماری‌های کبدی ایفا می‌کنند. این تکنیک‌های غیرتهاجمی، تشخیص قابل اعتمادی از استئاتوز را ارائه داده و جایگزینی با حداقل تهاجم برای بیوپسی کبد به شمار می‌روند.

چاقی و کبد چرب:

چاقی یا به عبارتی بالا بودن درصد چربی در بدن یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده کبد چرب محسوب می‌شود. به ویژه اینکه بسیاری از افراد با آغاز مهاجرت و تغییر سبک زندگی به ویژه رژیم غذایی به چاقی مبتلا خواهند شد.

در حالی که شاخص توده بدنی (BMI) به عنوان یک شاخص برای تشخیص چاقی به حساب می‌آید، اما چربی‌های شکمی، ارتباط قوی‌تری با NAFLD و ناهنجاری‌های متابولیک مرتبط با آن دارد. سیتوکین‌های التهابی تولید شده توسط بافت چربی شکمی، مانند آدیپوکین‌ها و رزیستین، در ایجاد NAFLD نقش دارند.

دیابت و کبد چرب:

بین دیابت نوع ۲ (T2DM) و کبد چرب یک رابطه دوطرفه وجود دارد و مقاومت به انسولین نقش اساسی ایفا می‌کند. مقاومت به انسولین که مشخصه اصلی هر دو بیماری است، خطر ابتلا به NAFLD را افزایش می‌دهد و بالعکس آن هم صادق است. اثر هم‌افزایی دیابت نوع ۲ و NAFLD تهدیدی جدی برای سلامت کبد و قلب و عروق است و بر اهمیت تشخیص زودهنگام و درمان به موقع

دست دادن اشتها - حالت تهوع و استفراغ - و در موارد شدیدتر یرقان (زرد شدن پوست و چشم‌ها) باشد.

لازم به ذکر است که در بسیاری از موارد، کبد چرب هیچ علامتی ندارد و فقط با آزمایش خون و سونوگرافی قابل تشخیص است.

بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) یک نگرانی جدی در دنیا محسوب می‌شود که ارتباط قوی با چاقی و اختلالات متابولیک دارد. پیشرفت این بیماری از استئاتوز کبدی به شرایط جدی‌تر مانند NASH، فیبروز و سیروز، اهمیت تشخیص زودهنگام و درمان سریع را آشکار می‌کند. در حالی که اجزای سندرم متابولیک مانند کلسترول خون بالا - فشارخون بالا - چاقی‌های شکمی و قند خون بالا عوامل اصلی هستند، عوامل ثانویه مانند عفونت‌ها، داروها و عدم تعادل هورمونی نیز می‌توانند این بیماری را تشدید کنند. علاوه بر این، تأثیر NAFLD فراتر از کبد است و می‌تواند بر اندام‌های دیگر نیز تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های همراه مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. اصلاح سبک زندگی، از جمله تغییرات رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، در مدیریت پیشرفت NAFLD نقش اساسی دارد.

تشخیص کبد چرب:

مسیر تشخیص NAFLD اغلب با آزمایش‌های غیرتهاجمی مانند تصویربرداری و آزمایش خون برای ارزیابی استئاتوز کبدی و عملکرد کبد آغاز می‌شود. در حالی که بیوپسی کبد همچنان استاندارد طلایی برای تشخیص فیبروز است، ماهیت تهاجمی آن استفاده

بیماری کبد چرب از جمله بیماری‌های نسبتاً خاموشی هست که شیوع آن در کل دنیا روبه افزایش است و عمدتاً خاص سنین بزرگسالی نبوده و می‌تواند کودکان را هم مبتلا کند. این بیماری عمدتاً به دلیل سبک زندگی نادرست به‌ویژه رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که بسیاری از افراد به دلیل تغییر سبک زندگی و استرس‌های بعد از مهاجرت بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. لطفاً در این مقاله با من همراه باشید تا نکات بسیار مهم و کاربردی را در این زمینه براتون توضیح دهم.

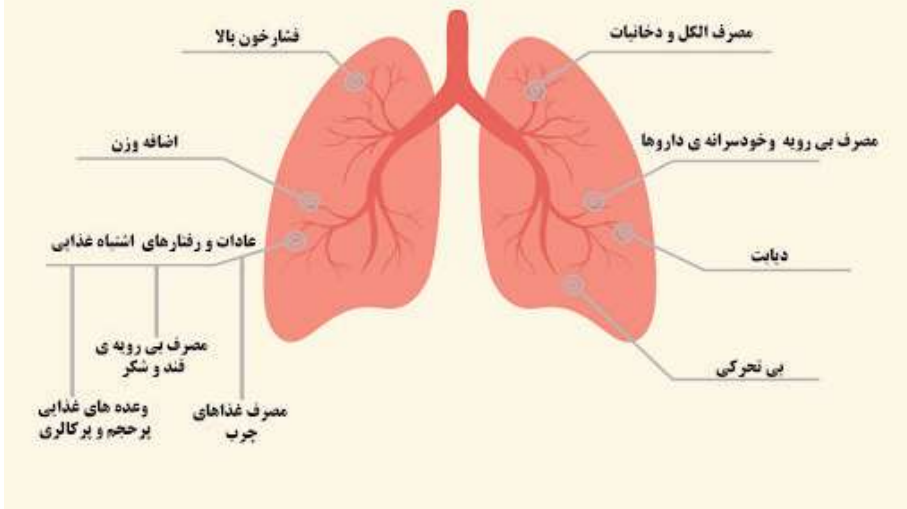
کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که چربی در کبد تجمع یابد. این چربی اضافی می‌تواند از عملکرد صحیح کبد جلوگیری کند و منجر به مشکلات سلامتی جدی شود. دو نوع اصلی کبد چرب وجود دارد:

- کبد چرب الکلی (AFLD): این نوع کبد چرب در اثر مصرف زیاد الکل ایجاد می‌شود.

- کبد چرب غیر الکلی (NAFLD): این نوع کبد چرب در افرادی که الکل نمی‌نوشند اما سبک زندگی نامناسبی دارند، رخ می‌دهد. NAFLD شایع‌ترین نوع بیماری کبدی در جهان است.

عوامل خطر کبد چرب عبارتند از: چاقی یا اضافه وزن - دیابت نوع ۲ - کلسترول بالا - فشار خون بالا - سندرم متابولیک - سابقه خانوادگی کبد چرب - سندرم تخمدان پلی کیستیک - برخی از انواع عفونت‌ها مانند هپاتیت C و اچ آی وی (HIV) - بیماری التهابی روده (IBS) و بارداری علائم کبد چرب نیز عمدتاً شامل خستگی - درد در قسمت فوقانی راست شکم - از

عوامل ایجادکننده ی کبد چرب



در بهبود آنزیم‌های کبدی و پارامترهای متابولیک در بیماران NAFLD موثر بوده‌اند. اما مجدد یادآوری میکنیم که کاهش کالری نباید ناگهانی و سریع باشد. به طور کلی، یک رویکرد چند عاملی شامل اصلاح سبک زندگی، تغییرات رژیم غذایی و در صورت لزوم، مداخلات دارویی، برای درمان جامع NAFLD نیاز می‌باشد.

برخی از مواد مغذی که ما در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنیم می‌تواند در پیشگیری یا ایجاد کبد چرب موثر باشد. در زیر به چند نمونه اشاره می‌کنم:

- مصرف بالای پروتئین حیوانی به ویژه گوشت قرمز، حتی بدون در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، با افزایش خطر ابتلا به NAFLD مرتبط بوده است.

- مصرف مواد غذایی شیرین به ویژه از نوع صنعتی که عمدتاً شامل شکر می‌باشند عاملی مهم در افزایش خطر ابتلا به این بیماری است. انواع دونات - شکلات - تافی - آب میوه های صنعتی - کیک - شیرینی و حتی شکری که هر روز به کافی اضافه می‌کنیم همگی عوامل خطر هستند.

- مصرف مقادیر بالا نشاسته نظیر نان به ویژه نان سفید - برنج و نودل نیز همگی با تبدیل شدن نشاسته به چربی سبب افزایش احتمال ابتلا به کبد چرب خواهند

این نوع رژیم غذایی با بهبود استئاتوز کبدی، حساسیت به انسولین و بهبود پارامترهای متابولیک نظیر کنترل بهتر چربی خون - قند خون و فشارخون در بیماران NAFLD مرتبط بوده است.

- رژیم‌های غذایی گیاهخواری: رژیم‌های گیاهخواری سالم با خطر کمتر ابتلا به NAFLD همراه بوده است، در حالی که رژیم‌های غذایی ناسالم گیاهی ممکن است خطر را افزایش دهد. این رژیم‌ها بسیار محدود بوده و هیچ منبع حیوانی نظیر تخم مرغ و لبنیات ندارند به علاوه کاهش دریافت شدید کالری در این رژیم های ناسالم اما گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به کبد چرب را بالا ببرد. در مورد رژیم های گیاهخواری حتماً با دایتیشن خود مشورت کنید.

- رژیم غذایی کم کربوهیدرات/کتوزنیک: این رژیم‌ها در کاهش استئاتوز کبدی، کاهش وزن بدن و بهبود مقاومت به انسولین در بیماران NAFLD اثر بخش بوده‌اند، البته تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. در مورد اینکه رژیم کتوزنیک میتواند انتخاب خوبی برای شما باشد یا نه با کارشناس تغذیه خود مشورت کنید.

- رژیم‌های غذایی کم کالری: رژیم‌های غذایی با کالری بسیار کم و تغییرات سبک زندگی که منجر به کاهش وزن می‌شوند

NAFLD در افراد دیابتی تأکید می‌کند. بارداری و کبد چرب:

کبد چرب در بارداری جز بیماری‌های نادر اما جدی است. برخی خانم‌ها در دوره بارداری دچار این بیماری می‌شوند. علت دقیق آن مشخص نیست. در حالت طبیعی تری گلیسیرید و اسیدهای چرب در کبد تجزیه می‌شوند. اما در بدن برخی خانم‌ها در دوران بارداری چربی بیش از حد تولید شده و در سلول‌های کبد و اطراف آن تجمع پیدا می‌کند.

کبد چرب در بارداری می‌تواند عوارض جدی برای مادر و جنین داشته‌باشد. این بیماری احتمال فشارخون بارداری، خونریزی پس از زایمان و زایمان زودرس را افزایش می‌دهد.

درمان کبد چرب:

درمان NAFLD شامل مداخلات دارویی و اصلاح سبک زندگی است که با هدف کند کردن پیشرفت بیماری و بهبود سلامت متابولیک انجام می‌شود. در حالی که هیچ داروی تایید شده توسط FDA به طور خاص برای NAFLD وجود ندارد، برخی داروها در درمان این بیماری امیدوارکننده بوده‌اند.

مهمترین درمان کبد چرب تغییر در سبک زندگی است.

- کاهش وزن: مداخلات سبک زندگی با تمرکز بر کاهش وزن، سنگ بنای مدیریت NAFLD هستند. حتی کاهش وزن کم با بهبود نسبی بافت کبد همراه بوده است. لازم به ذکر است که در بیماران مبتلا به چاقی شدید و NAFLD، ممکن است جراحی چاقی به عنوان درمان اصلی در نظر گرفته شود اما آنچه که مهم است کاهش وزن تدریجی است نه کاهش وزن های سریع. چرا که رژیم های بسیار سخت و کم کالری سبب تجزیه بافت چربی در نقاط دیگر بدن و در نتیجه رسوب آن در بافت کبد خواهد شد!

انواع رژیم‌های غذایی در درمان کبد چرب:

- رژیم غذایی مدیترانه‌ای (MD): اجرای

دوره‌های کم تحرکی با استراحت‌های کوتاه مدت می‌تواند بسیار مفید باشد.

• سیگار کشیدن: سیگار کشیدن به عنوان یک عامل خطر مستقل برای ابتلا به NAFLD شناخته شده است، به طوری که سیگار کشیدن زیاد با شیوع بالاتر این بیماری همراه است.

• مصرف الکل: مصرف متوسط الکل با ابتلا به NAFLD همراه است.

• مصرف کافئین: مصرف منظم قهوه با کارسینوم یا سرطان سلول‌های کبدی و اختلالات مزمن کبدی ارتباط معکوس داشته و به طور بالقوه خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد.

• کاهش مصرف چربی اشباع شده و چربی‌های ترانس نظیر گوشت قرمز - لبنیات پرچرب - چربی‌های جامد

• افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل

بیماری کبد چرب را به عنوان یک علامت هشدار دهنده اولیه در نظر بگیرید تا به شما در جلوگیری از وقوع یک بیماری کشنده کبدی مانند سیروز یا سرطان کبد کمک کند. حتی اگر در

مراحل اولیه بیماری علائم یا مشکلی در عملکرد کبد خود ندارید، همچنان مهم است که اقداماتی را برای متوقف کردن یا درمان

بیماری کبد چرب انجام دهید. اگر علائم مربوط به کبد چرب را دارید یا دچار بیماری‌هایی مانند دیابت و چربی خون هستید، باید

برای تشخیص دقیق این بیماری به پزشک خود مراجعه کنید.

متخصص با تجویز آزمایش‌هایی مانند آزمایش خون یا تصویربرداری

احتمال ابتلا به این بیماری را بررسی می‌کند. در صورتی که مبتلا به کبد چرب باشید، متخصص تغذیه برنامه غذایی خاصی به شما

ارائه می‌دهد و در مراحل پیشرفته پزشک به شما دارو تجویز می‌کند.

References:

- Alalwani, J., Eljazzar, S., Basil, M. and Tayyem, R., ۲۰۲۲. The impact of health status, diet and lifestyle on non-alcoholic fatty liver disease: narrative review. *Clinical Obesity*, ۴(۱۲), p.e۱۲۵۲۵.
- Younossi, Z.M., Zelber-Sagi, S., Henry, L. and Gerber, L.H., ۲۰۲۳. Lifestyle interventions in nonalcoholic fatty liver disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, ۱۱(۲۰), pp.۷۰۸-۷۲۲.
- Serbis, A., Polyzos, S.A., Paschou, S.A., Siomou, E. and Kiortsis, D.N., ۲۰۲۴. Diet, exercise, and supplements: what is their role in the management of the metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease in children?. *Endocrine*, pp.۱۹-۱

شد. بسیاری افراد با اینکه چربی بالایی در رژیم غذایی خود مصرف نمی‌کنند اما در عوض نشاسته بالایی می‌خورند به کبد چرب مبتلا می‌شوند. لذا اگر فرد لاغری هستید به گمان اینکه با خوردن نشاسته چاق نمی‌شوم خود را در معرض ابتلا به کبد چرب قرار ندهید.

• ریزمغذی‌هایی مانند روی، مس و آهن نقش‌های مختلفی در سلامت کبد ایفا می‌کنند و کمبود یا ازدیاد آنها در ایجاد استرس اکسیداتیو و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های کبدی نقش دارند.

• ویتامین‌ها، به ویژه B۳، A۰، B۱۲، C و D در رابطه با NAFLD مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و برخی از آنها با شدت با پیشرفت بیماری مرتبط هستند.

• مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ماست کم چرب به ویژه از نوع پروبیوتیک ممکن است با کاهش خطر چاقی، سندرم متابولیک

و دیابت مرتبط باشد - که همانطور که قبلاً ذکر شد همه اینها عوامل موثر در ایجاد NAFLD هستند. علاوه بر این، ماست ممکن

است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد، التهاب را کاهش و به طور بالقوه میزان چربی کبد را کاهش دهد. سوبه‌های ماست

پروبیوتیک یا سیمبیوتیک ممکن است مزایای بیشتری داشته و به طور بالقوه منجر به بهبود شدت NAFLD و سطح آنزیم‌های

کبدی شوند.

• شیر سویا حاوی ترکیبی منحصر به فرد از فیبر، پروتئین، ایزوفلاون‌ها و اسیدهای چرب غیراشباع است. هنگامی که

شیر سویا همراه با محدودیت کالری مصرف شود، ممکن است فاکتورهای التهابی، سطح گلوکز، فشار خون و میزان آنزیم‌های

کبدی (ALT) را در بیماران NAFLD بهبود بخشد.

و اسیدهای چرب امگا ۳ به ویژه EPA و DHA که در ماهی‌های چرب، دانه‌ها و برخی روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند نقش

مهمی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارند، اسیدهای چرب امگا ۳ با بهبود میزان چربی کبد، متابولیسم چربی و نشانگرهای

التهابی در بیماران NAFLD مرتبط هستند.

• ویتامین‌ها: ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های B۱۲، D و E نقش مهمی در فعالیت آنتی‌اکسیدانی، تنظیم متابولیسم و عملکرد

سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های حاوی این ویتامین‌ها ممکن است با کاهش

تجمع چربی کبد، استرس اکسیداتیو (پراکسیداسیون لیپید) و سطح آنزیم‌های کبدی برای بیماران NAFLD مفید باشد.

تغییرات سبک زندگی در درمان کبد چرب:

• فعالیت بدنی: فعالیت بدنی منظم به کاهش وزن، بهبود مقاومت به انسولین و کاهش چربی کبد کمک می‌کند. ورزش هوازی در

مقایسه با تمرینات قدرتی در بیماران NAFLD نتایج بهتری را نشان داده است.

• کاهش کم تحرکی: نشستن طولانی مدت و رفتار کم تحرکی با افزایش خطر NAFLD و سندرم متابولیک مرتبط است. شکستن

تاریخ

رمز گشائی از رازهای حافظ

امپراطوری فرهنگی ایران - بخش چهارم

فرهاد ملکی



پیش‌گفتار

حافظ یکی از پنج شاعر بزرگ ایران است و بدون شک شعرهایش پر خواننده‌ترین آنهاست بطوری که گفته شده هر کس باهر سطح دانش می‌تواند از غزل‌های او لذت ببرد و آنها را مطابق فکر خودش تفسیر کند. اطلاعات زیادی از زندگی حافظ در دست نیست و اشعار نیز کمک چندانی به ما نمی‌کنند زیرا آنها نه به ترتیب تاریخ سرودن بلکه از روی حروف آخر بیت اول مرتب شده‌اند، با این وجود با کمی دقت متوجه وجود رازهایی در غزلیات می‌شویم که آشکار کردن این رازها می‌تواند کمکی در فهم زندگی و افکار حافظ باشند، برای نمونه اینکه چرا غزل دوازدهم به اول کتاب منتقل شده، رند، ساقی و پیر مغان کیستند، ترک شیرازی چه کسی بوده، این همه تاکید بر سوزاندن خرقة به چه منظور است و آن رازی که حافظ همواره از آشکار شدنش هراس داشته چیست. من در این مقاله سعی کرده‌ام تا با انطباق مطالب تاریخی و رمزگشایی از بعضی از رازهای حافظ در حد توان ردپایی از زندگی و افکار او یافته تا از دیدگاهی متفاوت با حافظ‌شناسان سنتی، به تفسیر اشعارش بپردازم.

ایران قرن هشتم از ایلخان تا اینجو

ایلخانیان جانشینان هلاکو نوه چنگیزخان بودند که از اواسط قرن هفتم بمدت ۷۹ سال در ایران حکومت کردند و آخرین پادشاه آنها بنام ابو سعید در سال ۷۳۶ هجری قمری در گذشت. از آن پس سرزمین ایران دچار ملوک الطوائفی شد و چندین حکومت کوچک که سران آنها همگی سرداران و امرای محلی دوره ایلخانی بودند قدرت یافته و به جنگ و نزاع با یکدیگر پرداختند. از میان آنها سه حکومت اینجو در فارس، مظفریان در یزد و چوپانیان در تبریز اهمیت بیشتری داشتند. این سه حکومت با اتحادهای مقطعی چندین بار کنترل شیراز را در دست گرفتند تا اینکه سرانجام جلال الدین مسعود شاه اینجو قدرت را بدست گرفت. مسعود شاه مدتی بعد در جنگ کشته شد و برادرش ابواسحاق جانشین او شد.

بهشت شاعران در شیراز

دوره پادشاهی ابواسحاق فقط ۱۱ سال بود (تا سال ۷۵۴ هجری) ولی با این وجود این دوره کوتاه را بهشت شاعران در شیراز نامیده‌اند. شاه ابواسحاق از مدتی قبل از شروع حکومتش یک محفل شاعرانه (انجمن شعر) را اداره می‌کرد. در این انجمن شاعرانی مثل خواجوی کرمانی، عبید زاکانی و جهان ملک دختر شاه مسعود شرکت می‌کردند. خود ابواسحاق هم طبع شعر داشت. در این دوره شمس الدین محمد که در کودکی در مدرسه دینی درس خوانده و با استعداد فوق العاده خود قرآن را به ۱۴ روایت مختلف حفظ بود و به حافظ معروف شده بود توسط حکومت اینجو برای شغل دفتری استخدام شد. او که به شعر علاقمند بود مدتی بعد به انجمن شعر پیوست و با پیروی از خواجو و سعدی شروع به سرودن غزل کرد. حافظ تدریجاً با افکار ابواسحاق، مقامات دربار و شاعران شیراز آشنا شد و احتمالاً از طریق کتابخانه دربار با شاهنامه، اشعار خیام و سایر شاعران و نیز فرهنگ ایران باستان آشنایی پیدا کرد که باعث شد از افکار مذهبی سنتی سابقش فاصله بگیرد.

حافظ عاشق

اغلب محققان فقط جنبه‌های روحانی اشعار حافظ را در نظر گرفته و اشعار او را فقط عشق به خدا و مدح شاه شجاع می‌دانند آنها نمی‌توانند نشانه‌های عشقی بزرگ به زنی زیبا و دلربا را در احساسات عمیق حافظ که می‌توان رد پای آنرا در سراسر غزلیات دید درک کنند. بر طبق اسناد تاریخی در همان زمان که حافظ کارش را در دستگاه حکومتی شروع کرد جهان ملک جوان که همسر و فرزندش را در اثر بیماری طاعون از دست داده بود، نزد عمویش شاه ابواسحاق زندگی می‌کرد و بطور مرتب در انجمن شعر حاضر می‌شد. از بعضی اشعار حافظ و جهان ملک پیداست که بین آنها برای مدتی نوعی رابطه و عشق پنهانی ایجاد شده بود. آنها خصوصیات مشابهی داشتند، هر دو آنها جوان، غزلسرا، دوستدار می و مطرب و علاقمند به شاه ابواسحاق بودند.

دیشب به سیل اشک ره خواب می‌زدم
ابروی یار در نظر و خرقه سوخته
حافظ در غزل دیگری به این عشق پنهانی اشاره کرده:

یاد باد آنکه نهانت نظری با ما بود
یاد باد آنکه چو چشمت به عتابم می‌کشت
یاد باد آنکه صبحی زده در مجلس انس
یاد باد آن که به اصلاح شما می‌شد راست
این بیت آخر گویای آنست که محبوب حافظ در ادبیات تبحر داشته و حافظ در جمله‌بندی اشعارش با او مشورت می‌کرده و این کسی جز جهان ملک نمی‌توانست باشد.

می‌توان این دوره را بهترین اوقات برای دو دل‌داده دانست. حافظ به باد صبا این طور درخواست می‌داد:

ای صبا نکهتی از کوی فلانی به من آر
زار و بیمارغمم راحت جانی به من آر

و جهان ملک این طور پاسخ می‌داد:
ای صبا بویی از آن زلف پریشان به من آر /
مژده ای زان گل سیراب به سوی چمن آر
می‌توان حدس زد که مقصود حافظ از ترک شیرازی، ترک پریچهره و ترک عاشق‌کش همگی اشاره به جهان ملک بوده زیرا جهان ملک از طرف مادری ترک نسب بوده. در این دوره حافظ ده‌ها غزل عاشقانه برای محبوبش سروده ولی از شواهد بر می‌آید که این عشق سرانجامی نافرجام داشته و با ازدواج جهان ملک با یکی از وزرا به نام خواجه امین‌الدوله جهرمی که با عدم تمایل جهان ملک ولی با فشار شاه انجام شد این دوران خوش به پایان رسیده. حافظ در چندین غزل به این دوره پر درد و رنج اشاره کرده و در غزلی سوزناک آخرین دیدارش را با محبوبش شرح داده

آن ترک پریچهره که دوش از بر ما رفت /
آیا چه خطا دید که از راه خطا رفت
با کمی دقت می‌توان فهمید که معنی «راه خطا» همان رابطه عاشقانه پنهانی یا عشق ممنوعه است. حافظ از خانواده‌ای فقیر بود و رابطه عاشقانه‌اش با برادر زاده شاه برای مردم و بخصوص برای خانواده سلطنتی قابل قبول نبود، از این رو او در مقابل رقیب که وزیر شاه بود میدان را خالی کرد و پس از تحمل بارغم این درد جانکاه تصمیم گرفت که این عشق پنهان را بصورت راز نگاه داشته و تا پایان عمر آن را فاش نکند. کلک زبان بریده حافظ در انجمن /
با کس نگفت راز تو تا ترک سر نکرد

حافظ در غزل‌های دیگری به این راز بزرگ و گاهی ترس از آشکار شدنش اشاره کرده از جمله:

همه کارم زخود کامی به بد نامی رسید
آخر - نهان کی ماند آن رازی کزو سازند
محفل‌ها
دل می رود ز دستم صاحب‌دلان خدا را /
دردا که راز پنهان خواهد شد آشکارا
افشای راز خلوتیان خواست کرد شمع /
شکر خدا که سر دلش در زبان گرفت
راز حافظ بعد از این ناگفته ماند /
ای دریغا راز داران یاد باد

پیرانه سرم عشق جوانی به سر افتاد/

وان راز که در دل بنهفتم به در افتاد

حال اگر به مهم ترین غزل حافظ یعنی الا

یا ایها الساقی که حافظ آنرا از غزل دوازدهم

به غزل اول منتقل کرده توجه کنیم متوجه

اشاره آن به عشق بزرگش می شویم. حافظ

این غزل پر درد و احساس را بعنوان مقدمه

برای شروع غزلیاتش انتخاب کرده که

خلاصه‌ای است از کل غزلیات.

الا یا ایها الساقی ادر کأسا و ناولها/

که عشق آسان نمود اول ولی افتاد

مشکلها

ای ساقی، شدیداً تاکید می‌کنم که پیاله

می را در مجلس بگردانی و به من برسانی

(تا بتوانم غم این عشق نا فرجام را تحمل

کنم)، عشقی که ابتدا برایم شیرین و

آسان می‌نمود ولی باعث سختی‌ها و

مشکلاتم شد.

گذر حافظ از عرفان به رندی

حافظ پس از ورود به انجمن شعر شیراز

تا مدتی تحت تاثیر خواجه که یک شاعر

مشهور غزل‌سرا بوده و اشعار صوفیانه و

عرفانی می‌گفته قراردادش ولی با توجه

به محتوای بعضی از اشعار می‌توان نتیجه

گرفت که او بعداً راه خود را جدا کرده و

شخصیتی به نام رند با خصوصیات غیر

دینی را برگزیده. در خیلی از غزلها

می‌توان دید که حافظ به سوزاندن خرقه

اشاره و حرف‌هایش را از موضع رند بیان

کرده، بطور مثال:

عارفی کو که کند فهم زبان سوسن (تفسیر:

حافظ پس از توصیف طبیعت در یک روز

زیبا می‌پرسد اکنون کجاست عارف تا با گل

سوسن حرف بزند و به زبان ساده اشاره

می‌کند که عارف در خلوت خودش نشسته

و از زیبایی طبیعت لذت نمی‌برد.)

سر خدا که عارف سالک به کس نگفت

- در حیرتم که باده فروش از کجا شنید

(تفسیر: عارف اسرار الهی را می‌داند ولی

به مردم بروز نمی‌دهد ولی باده فروش هم

بر خلاف تصور همه آنها را دانسته و در

خدمت دیگران و از جمله حافظ گذاشته).

در خرقه چو آتش زدی ای عارف سالک

(این بیت دقیقاً به تغییرات فکری حافظ از کنار گذاشتن افکار عرفانی تا هماهنگ کننده

رندان جهان شدنش اشاره دارد)

اوج این فاصله‌گیری حافظ از عرفا را در تفسیر متفاوت او از ماجرای شیخ صنعان

می‌توان دید.

گر مرید راه عشقی فکر بد نا می‌مکن

وقت آن شیرین قلندر خوش که در اطوار سیر

ذکر تسبیح ملک در حلقه زنار داشت

در تعریف داستان شیخ صنعان حافظ برخلاف عارفانی چون عطار که شیخ صنعان را در راه

خلاف و بنده یک دختر زیبای بی‌رحم در دیار کفر تصویر می‌کردند، حافظ از همه اعمال

شیخ صنعان از جمله نوشیدن می که تماماً بخاطر عشقش به آن دختر بوده تعریف و تمجید

کرده و از اینکه او به روش خودش همراه مسیحیان به درگاه خداوند دعا کرده و برای

خودش اوقات خوشی آفریده، او را درویشی شیرین ودوست داشتنی دانسته، دقیقاً مخالف

نظر عطار و دیگر عارفان نامدار.

پایان بهشت شیراز و آغاز روزهای سخت

در سال ۷۵۴ امیر مبارزالدین مظفری که حاکم یزد بود به شیراز حمله کرد. در این

جنگ شاه ابو اسحاق شکست خورده و بطرف اصفهان عقب‌نشینی کرد و شیراز به تصرف

شاه مظفری که دارای افکار شدید بنیاد گرایی بود افتاد. حافظ در غزل دو یار زیرک،

نگرانیش را از آینده شیراز ابراز داشته.

ز تند باد حوادث نمی‌توان دیدن

به صبر کوش تو ای دل که حق رها نکند

مزاج دهر تبه شد در این بلا حافظ

کجاست فکر حکیمی و رای برهمنی

با سقوط شیراز و فرار شاه ابواسحاق به اصفهان بهشت شاعران شیراز نیز فرو پاشید. عبید

زاکانی به بغداد فرار کرد ولی حافظ که همه چیزش را از دست داده بود در شیراز ماند و با

فقر دست و پنجه نرم کرد. جهان ملک نیز همچون حافظ در شیراز ماند. این دو که هنوز با

هم ارتباط شعری داشتند به بازگشت ابواسحاق امید بسته بودند.

حافظ در غزل معروف یوسف گم گشته، این روزهای پر درد را توصیف کرده و آرزوی

بازگشت شاه ابواسحاق را بخوبی بیان داشته.

یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت

حال ما در فرقت جانان و ابرام رقیب

جمله می‌داند خدای حال گردان غم مخور

در این غزل مقصود حافظ از فرقت (دوری) جانان و نیز ابرام (استواری و ماندگاری)

رقیب کاملاً واضح است و نیازی به توضیح ندارد.

متقابلاً جهان ملک در جواب این شعر او را به صبر و تحمل می‌خواند.

ای دل ار سر گشته‌ای از جور دنیا غم مخو

باشد احوال جهان افتان و خیزان غم مخور

گر چه چون یعقوب گشتی ساکن بیت‌الحنن

یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور

اعتمادی نیست بر کار جهان خرسند باش

آب باز آید به جوی رفته ای جان غم مخور

امیر مبارزالدین پس از کنترل شیراز قوانین شدید شریعت را به اجرا گذاشت. او که خودش

در جوانی در خوش‌گذانی افراط می‌کرد ناگهان توبه کرده و به حاکمی شدیداً بنیاد گرا

و با افکار دینی افراطی تبدیل شد. به دستور او میخانه‌ها بسته شدند و پلیس شرعی که

محتسب نامیده می‌شد با شلاق در کوی و برزن مردم را امر به معروف و نهی از منکر می‌کرد.

مردم شخص مبارزالدین را نیز محتسب می‌نامیدند.

محتسب شیخ شد و فسق خود از یاد ببرد

قصه ماست که بر هر سر بازار بماند

ز کوی میکده دوشش به دوش
می‌پردند/
امام شهر که سجاده می‌کشید به دوش
دلا دلالت خیرت کنم به راه نجات/
مکن به فسق مباحات و زهد هم
مفروش

پایان بخش اول



حافظ در غزل‌های متعددی وضعیت وخیم شیراز را در آن روزها توصیف کرده.
دانی که چنگ و عود چه تقریر می‌کنند
ناموس عشق و رونق عشاق می‌برند
و یا
بود آیا که در میکده‌ها بگشایند
اگر از بهر دل زاهد خود بین بستند
گیسوی چنگ ببرد به مرگ می‌ناب
در میخانه بیستند خدایا میسند
تدریجا همه امیدهای حافظ به بازگشت شاه ابو اسحاق و یا بهتر شدن اوضاع به یاس تبدیل
شد. حافظ از خونسردی و بی‌حرکی مردم عصبانی بود.

یاری اندر کس نمی‌بینم یاران را چه شد
کس نمی‌گوید که یاری داشت حق دوستی
شهر یاران بود و خاک مهربانان این دیار
گوی توفیق و کرامت در میان افکنده‌اند
دوستی کی آخر آمد دوستداران را چه شد
حق‌شناسان را چه حال افتاد، یاران را چه شد
مهربانی کی سر آمد شه‌ریاران را چه شد
کس به میدان در نمی‌آید سواران را چه شد

روزگار پریشان حافظ

امیر مبارزالدین که حملات وسیعی را برای توسعه قلمروش شروع کرده بود، در اولین مرحله به اصفهان حمله کرده، ابو اسحاق را اسیر و به شیراز فرستاد و کمی بعد او را به دار آویخت. حافظ یکی از سوزناکترین غزل‌هایش را در وصف دوستی خالصانه شاه ابو اسحاق نوشت. او در غزل یاد باد آنکه سرکوی توام منزل بود این دوستی بی‌ریا را توصیف کرده و توضیح می‌دهد که وقتی برای گرمی‌داشت یاد شاه فقید به محلی که سابقا میکده بوده می‌رود متوجه می‌شود سر خمره‌های شراب گل مالیده شده و در آن حال احساس می‌کند خمره‌های شراب هم در حال سوگواریند و به رسم عزا دارن آن زمان بر سرشان گل مالیده‌اند.

دوش بر یاد حریفان به خرابات شدم
راستی خاتم فیروزه بو اسحاقی
خم می دیدم خون در دل و سر در گل بود
خوش درخشید ولی دولت مستعجل بود

مژده‌های هاتف غیب به حافظ

خیز تا بر کلک آن نقاش جان افشان کنیم کین همه نقش عجب در گردش پرگار داشت
یک سال بعد از مرگ ابو اسحاق، هاتف غیب (سروش) یک سحرگاه حافظ را ملاقات کرده و مهمترین خبر زندگیش را به او داده یعنی خبر سقوط امیر مبارزالدین در اوج قدرتش.
دوش وقت سحر از غصه نجاتم داند
هاتف آنروز به من مژده این دولت داد
همت حافظ و انفاس سحر خیزان بود
ماجرا از این قرار بود که دو فرزند مبارزالدین پدر را دستگیر، کور و زندانی کرده بودند.
حافظ در قطعه شعر «دل منه بر دنیی و اسباب او» موضوع را شرح داده و در پایان تاکید کرده که این انسان بی‌رحم بوسیله فرزندانش کور شده

آنکه روشن بد جهان بینش بدو/ میل در چشم جهان بینش کشید

هاتف غیب بار دیگر حافظ را ملاقات کرده و خبر پادشاهی شاه شجاع را به او داده. از آنجا که حافظ بطور پنهانی از مدتی قبل با شاه شجاع در ارتباط بوده می‌توان احتمال داد که هاتف در واقع یک پیک از طرف شاه شجاع بوده!

سحر ز هاتف غیبم رسید مژده به گوش
شد، آن که اهل نظر بر کناره می رفتند
به صوت چنگ بگوئیم آن حکایت‌ها
شراب خانگی ترس محتسب خورده
که دور شاه شجاع است می دلیر بنوش
هزار گونه سخن در دهان و لب خاموش
که از نهفتن آن دیگ سینه می‌زد جوش
به روی یار بنوشیم و بانگ نوشانوش

بخش دوم این مقاله که در شماره
بعدی گلبانگ منتشر خواهد شد
شامل مطالب زیر است:
حافظ در مجلس شاه شجاع
نقش رند در نبرد همیشگی خیر و شر
تاثیر پذیری افکار حافظ از فردوسی،
خیام و فرهنگ ایران باستان
مبارزه حافظ با افراط‌گرایی دینی
گفتگوی حافظ و تیمور، واقعیت یا
افسانه

گزارش

جشنواره غذا Taste of Persia

ایمان کاتوزیان / عکاس: سارا خواجهنوری (Sarastudio)



این جشنواره برای اولین بار همزمان با جشن باستانی چهارشنبه‌سوری ملبورن توسط کانون ایرانیان ویکتوریا برگزار شد و عمده اهداف این جشنواره عمدتاً در دو مورد اصلی زیر خلاصه می‌شود:

- معرفی غذا و فرهنگ غذای ایرانی به جامعه چندفرهنگی استرالیا
- ایجاد فرصت برای ترویج کسب و کار صنعت غذای ایرانی و ارائه محصولات به فارسی‌زبانان ویکتوریا

به‌طور کلی مجموعه‌ای متنوع از مواد غذایی در این جشنواره ارائه شد که به گوناگونی سلیقه‌ها و ترجیحات رژیم غذایی پاسخ می‌داد. تمامی غرفه‌ها در طول مدت جشنواره توجه مشتریان را به خود جلب کرد و مهم‌تر از آن تقدیر و تشکر شهردار منطقه و رضایت آن‌ها از غرفه‌های غذا و نحوه خدمات‌رسانی آن‌ها بود.

موارد برجسته جشنواره غذا در زیر آمده است:

تنوع محصولات و غذاها: غرفه‌های غذا منوهای متعددی داشتند و همچنین غرفه محصولات قنادی و خشکبار نیز در جشنواره حضور داشتند.

مورد جالب این بود که یک استرالیایی غرفه پسته با وارپته‌های ایرانی را ارائه می‌کرد.

استقبال بازدیدکنندگان: در طول جشنواره، غرفه‌های غذا با ترافیک مداوم مشتری مواجه شد. ساعات پرازدحام بین ۶-۸ شب بود.

کیفیت غذا: به طور کلی، کیفیت غذای ارائه شده در غرفه‌ها با استاندارد بالا و رعایت موارد بهداشتی بود به‌طوری‌که در بازرسی شهرداری امتیاز بالا کسب شد. همچنین، بازخورد مشتریان در مورد طعم و ارائه به طور عمده مثبت بود.

عملکرد غرفه‌داران: کارکنان در غرفه حرفه‌ای بودند و دوستانه عمل کردند. آنها سفارشات را با سرعت و دقت پیگیری کردند و سوالات مشتریان را به سرعت پاسخ می‌دادند. زمان‌های انتظار: با تلاش غرفه‌داران و پرسنل آن‌ها، زمان‌های انتظار برای دریافت سفارش‌ها در ساعات پرازدحام به‌خوبی مدیریت شد.

جشنواره Taste of Persia با استقبال فراوانی از سوی هموطنان و جامعه استرالیا مواجه شد و قدردانی شهردار منطقه را نیز به همراه داشت. مسلماً این جشنواره قابلیت رشد و پیشرفت در سال‌های آینده را دارد و حمایت جامعه ایرانی را به همراه خواهد داشت.



Food Safety Team



فرهنگ

لباس بختیاری

گردآورنده: رضا داوری / عکاس: سارا خواجه‌نوری



(Sarastudio)

نوع مرغوب آن از پشم تهیه می‌گردد کلاه بختیاری شکل کاسه دارد در دوران مشروطه بختیاری‌ها کلاه سفید و بلند به سر می‌گذاشتند ولی در حال حاضر به رنگ‌های مشکی و قهوه‌ای علاقه بیشتری نشان می‌دهند.

۴. گیوه نوعی کفش است که رویه آن از پنبه تهیه می‌شود بنابراین دارای طبیعتی خنک و نرم است و رنگ این بافتنی همیشه سفید بوده‌است. تخت یا کف گیوه از پارچه‌های محکم و به هم تنیده ساخته می‌شود که از استقامت بالایی برخوردار است. رنگ تخت یا کف گیوه عمدتاً سیاه یا بنفش است. گیوه ملکی کیفیت خوبی داشته و معروفیت دارد. دو لنگه گیوه شبیه هم ساخته شده و چپ و راست ندارند و مواد اولیه آن در سرزمین بختیاری وجود دارد.

لباس زنان بختیاری

۱- کلاهک: که شکل عرقچین دارد و زنان بختیاری پس از گذاشتن کلاه روسری ابریشمی بزرگی که معمولاً ابعاد آن $1/25 \times 1$ متر و رنگ آن مشکی می‌باشد و کناره‌های آن حاشیه‌ای به پهنای ده سانتیمتر با رنگهای صورتی سبز قرمز رنگ دارد و در ایل بافته می‌شود به سر می‌کردند این روسری مینا meyna نام دارد.

زنان بختیاری پیراهن بلند و تعدادی دامن چین‌دار و رنگی می‌پوشند و یک جفت گیوه ملکی کار نجف‌آباد به پا می‌کنند و کتی بدون آستین بنام یل از پارچه‌های مخمل رنگی یا زری به تن کرده و گاهی چادر توری به سر می‌کنند. کلاهک زنان از پارچه الوان و محلی دوخته می‌شود. برش آن دو تکه است،



مراسم سیزده بدر ۱۴۰۳ - بختیاری‌ها - ملبورن

قوم بختیاری یکی از دست نخورده‌ترین اقوام ایرانی می‌باشند و لهجه و لباس این قوم قدمت این قوم را نشان می‌دهد. شباهت لباس بختیاری با لباس زرتشتیان این موضوع را به اثبات می‌رساند.

پوشاک مردان

پوشاک دو نوع است که هر کدام را در موقعی مناسب می‌پوشند در تمام ایام مردان شلوار دبیت مشکی گشاد می‌پوشند پیراهنی از پارچه سفید که دارای یقه‌ی گرد است و دگمه‌ای رو شانه دارد با آستین‌های بلند و گشاد به تن می‌کنند و شالی روی آن می‌بندند.

۱. چوغا یا چوخا (chogha) بالاپوش بختیاری است. پارچه از پشم دارد. نخ چوغا را زنان بختیاری می‌ریسند بعد آنها را بهم می‌دوزند. قبل از متداول شدن چوغا، قبا می‌پوشیدند و روی آن شال می‌بستند. در زمان قاجاریه چوغا توسط خوانین بختیاری مرسوم شد و سپس تمام ساکنان بختیاری درصدد تهیه‌ی آن برآمدند چوغا پوششی سبک گرم و رواندازی گرم است و در مواقع مختلف بدن را در مقابل گرما و رطوبت محافظت می‌کند. دو نوع چوغا وجود دارد، نوع اول آن بافت پنبه‌ای دارد و ارزان قیمت است ولی نوعی که از پشم بافته می‌شود گران است و مقاومت دارد.

۲. قبادوران قاجاریه دو نوع قبا تهیه می‌شد نوع اول جنس آن از اطلس رنگارنگ دوخته می‌شد و گران قیمت بود و چین‌دار دوخته می‌شد و مخصوص خوانین و سران ایل بود. نوع دوم از پارچه بافت شهرکردی و چالشری با نخ پنبه و رنگ آبی بدون چین دوخته می‌شد این نوع قبا ارزان قیمت بود.

۳. کلاه بختیاری از کرک (کرک از داخل موهای بز جدا می‌شود) تهیه می‌شود و



مراسم سیزده بدر ۱۴۰۳ بختیاری‌ها- ملبورن

یک تنبان چین‌دار می‌پوشند.

۵- پل (کت): کت بانوان که از پارچه گلدار مخمل یا ساده با یقه‌ای ساده و با سر دست مزین است و دکمه بسته می‌شود و آنرا روی پیراهن می‌پوشند.

۶- چادر بانوان بختیاری: این چادر از جنس پارچه توری و نقش‌دار و حاشیه مزین است و همچنین سراسر کناره‌های چادر اغلب دارای زر و زیور سکه‌های زینتی می‌باشد.

۷- پاپوش بانوان بختیاری: گیوه‌هایی از نوع گیوه شـیراز یا نجف آباد یا بروجن که مردها نیز هم از همین گیوه‌ها می‌پوشند.

۸- جرم: پیراهنی است آستین بلند و میچ‌دار که پیش سینه‌اش چاک‌دار بوده و سه دکمه به آن می‌دوزند بالاتنه و دامنه صاف و بدون چین می‌باشد و بلندی آن تا سر زانو می‌رسند.

فرم آن بالاتنه‌اش تا کمر ساده بوده در بین آن تا زیر زانو می‌رسد و چین‌های ریزی دارد و آستین‌هایش نیز بلند، ساده و بدون میچ می‌باشد.

۹- شوال قری (تنبان قری): نزدیک ده متر پارچه را ده تخته کرده بهم می‌دوزند در روزهای معمولی از این نوع شلوار دو عدد روی هم پوشیده می‌شود که از آن شلوارها دو تا به پا کرده و زیر آن پاکش دبیت سیاه می‌پوشند.

۱۰- کلج: کتی است از پارچه‌های مخملی رنگی مانند کت‌های زنان معمولی به لب آن یراق یا سکه می‌دوزند این کت را روی پیراهن می‌پوشند. با این لباس گیوه ملکی به پا می‌کنند.

۱۱- خلخال (میلیا): میله نقره‌ای است که یک طرف آن باز است و روی میچ پا قرار می‌گیرد و جنس آن از طلا یا نقره است. زیور آلات- گوشواره- سینه ریز- انگو و انگشتر طلا در بختیاری مرسوم است و قاب نقره بافی به بازو می‌بندند.

منابع:

سایت اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان چهارمحال و بختیاری

<https://chb.mcth.ir>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D9%88%D8%B4%D8%A7%DA%A9_%D8

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%AE%D8%AA%DB%8C%D8%A7%D8%B1%DB%8C>

یکی پشت و دیگری در بالای سر قرار می‌گیرد. بخش پشت سر، پارچه‌ای به شکل دایره‌ای است که دنباله‌ای پهن دارد و این دنباله تا به نزدیک گردن می‌رسد.

روی خط نیم دایره پارچه‌ای به پهنای چهارانگشت، برگردانده و دوخته‌اند. این قسمت بر روی سر و در حد بالای پیشانی قرار می‌گیرد. و به آن سکه و اشرفی و منجوق می‌دوزند گوشه کلاهک، بندی می‌دوزند که به زیر چانه گره می‌خورد.

۲- روسری: روسری بانوان بختیاری یثنا نام دارد ابعاد آن ۱×۱/۲۵ است که حاشیه دارد و در یزد از ابریشم بافته می‌شود امروز از آن کمتر استفاده می‌کنند و گاهی از پارچه‌های رنگی و طرح ابریشمی دورنگی در حدود یک متر و طول سه و نیم متر می‌باشد که روی کلاهک از زیر می‌گذارند و گوشه آنرا در کلاهک با سنجاق محکم می‌کنند. در این حالت روسری در پهنای خود بر روی سینه و جلوی بدن و همچنین در پشت سر و کمرگاه اندازه دست و دارای بخش پایین مینا که برای قشنگی مملو از سکه‌های تزئینی است گرداگرد بدن جلوه‌گری می‌کند ضمناً برای اینکه مینا از سر نیفتد با منجوق‌های بلند آن را به کلاهک درز می‌گیرند و همچنین رشته‌های تزئینی مشکل از منجوق‌ها و سکه‌های تزئینی از زیر چانه می‌گذارند و از دو طرف سر روی مینا و کلاهک محکم بند می‌شود.

- پیراهن بانوان بختیاری: بلندی پیراهن تا وسط ساق پا می‌رسد پارچه آن ابریشمی یا ساتن رنگی ساده است آستینش راست و یقه آن گرد و جلو باز می‌باشد.

۴- تنبان (شلیته): تنبان، نوعی دامن لیفه‌دار و پرچین است تنبان گلدار و از پارچه‌های سنگین و گاهی از مخمل دوخته شده است زنان بختیاری بیش از

معرفی شخصیت‌های شاهنامه - گیو

گردآورنده: سارا سیف

در تاریخ ایران چه در واقعیت و چه داستان‌ها، همیشه پر بوده از دلاوران و اسطوره‌هایی که در پی دفاع از این مرز و بوم یا مردم بودند. شاهنامه به عنوان یکی از کتاب‌هایی که سرشار از داستان‌های حماسی است، انواعی از این شخصیت‌ها رو به رشته تحریر درآورده. شاید یکی از شخصیت‌های شاهنامه که زیاد شناخته شده نیست، شخصیت گیو پسر گودرز هست.

داستان گیو شاهنامه رو باید یکی از زیباترین داستان‌ها به شمار آورد که دلاوری‌های زیادی رو از خود نشان می‌دهد. گیو فرزند گودرز و برادر بهرام هست که رشادت‌های این دو برادر در شاهنامه فوق العاده زیبا به تصویر کشیده شده است. گیو از سرشناس‌ترین پهلوان‌های ایرانی است که در دوران حکومت کیکاووس و کیخسرو زندگی می‌کرده است. تبار و نژاد گیو از پدربزرگش کشواد به کاوه آهنگر می‌رسد و احتمالاً شخصیتی از دوران اشکانیان بوده. گیو از طرفی داماد رستم هم به حساب می‌آید که با گشسپ ازدواج کرده بود. طبق داستان شاهنامه این مرد تنها یک پسر به اسم بیژن داشته و رابطه پدر و پسری بسیار احساسی داشتند. این روابط زیبا و عمیق باعث پررنگ‌تر شدن و زیباتر شدن شخصیت گیو شده است. داستان گیو در شاهنامه در نهایت به جایی می‌رسد که او به همراه چهار پهلوان دیگر به همراهی کیخسرو می‌پردازند تا او را در سفرش به سمت پرودگار همراهی کنند. مسیری که قرار بودن طی کنند به بلندترین نقطه ممکن در کوه بود و کیخسرو به آنها هشدار داده بود فقط کسانی که دارای فر ایزدی باشند می‌توانند این راه رو طی کنند وگرنه به نابودی و نیستی می‌رسند! پنج پهلوان



داستان کنار نمی‌کشند و همراه کیخسرو شروع می‌کنند به پیمودن مسیر ولی در آخر بعد از گذشتن کیخسرو به سمت عالم بالا، هر پنج پهلوان گرفتار برف و سرما شده و همانجا ناپدید می‌شوند.

زیبا بود بر زین و نیزه به دست
 بیامد دمان تا به قلب سپاه
 چه او بود بر زین و نیزه به دست
 بیامد چو با نیزه او را بدید
 به کردار شیر ژیان بر دمید
 عمودی خمیده بزد بر برش
 ز نیرو بیفتاد ترگ از سرش
 نتابید با او بتابید روی
 این آخرین نقش‌آفرینی گیو در این ماجراست. اما نزدیکی گودرز به رستم و از طرف دیگر به کاووس باز هم نشان داده می‌شود؛ زیرا کسی که برای گرفتن نوشدارو به نزد کاووس می‌رود، گودرز است.

گیو و به طور کلی گودرزین در این داستان برجستگی خاصی دارند. می‌توان این برجستگی را در بزرگی آن‌ها به عنوان یک خاندان مهم دانست که علی‌رغم بزرگی، با قرار گرفتن کنار رستم و سهراب، فقط همین اندازه توان درخشش داشته‌اند و مابقی سهم آن‌ها در عمق تاریکی سایه‌ی دو پهلوان گم شده است. و یا دلایل دیگری را در ذهن آورد؛ مثلاً می‌توان گفت که گیو به عنوان یک مهره به انجام یک سری از کارها

این استقبالی است که رستم بزرگ از فرستاده‌ی کاووس شاه انجام می‌دهد. فرستاده‌ای که از قضا داماد رستم و پسر گودرز کشاورزان نیز هست. اما نکته‌ای که این استقبال را قابل تأمل می‌کند، مقایسه‌ی آن با داستان رستم و اسفندیار است به طوریکه هنگام رسیدن بهمن به سیستان، زال حتی از اسب پیاده نمی‌شود. در ادامه رستم خوشگذران و سهل‌گیر، سه روز به می‌گساری می‌نشیند. دلیل این عیش سه روزه که اطاعت فرمان کاووس را به تأخیر می‌اندازد، وجود یاری موافق چون گیو است. کماکان که اگر اصرار گیو نبود، رستم از می‌ و میگساری دست نمی‌کشیدش—واحد زیادی در شاهنامه و متون دوره میانه وجود دارد که نشان می‌دهد گیو، پهلوان بزرگ شاهنامه سرشتی ایزدینه دارد و ریشه‌های او به عصر کهن هندوایرانی باز می‌گردد. ویو، ایزد باد، از خدایان ارتشتار هندوایرانی است که در فرهنگ ایرانی دو پاره شد و پاره نیک آن وای وه نام گرفت. در برخی از داستان‌های شاهنامه که گیو در آنها نقش اصلی دارد مانند آوردن کیخسرو از توران به ایران، تسخیر دژ بهمن و نبرد کاس رود نشان می‌دهد که این شباهت‌ها فراتر از یک رابطه تصادفی است و ریشه در سرشت یگانه ویو و گیو دارد. در این داستان‌ها، پاره دیگر ویو، وای بد به صورت بادهای سرد و مرگزا، اهریمن و افراسیاب در برابر گیو قرار می‌گیرد. همچنین، قوانین حاکم بر تحولات واجی نشان می‌دهد که واژه ویو در گذر زمان می‌تواند به واژه گیو دگرگون شود که خود تأییدی بر فرض این پژوهش است.

واداشته می‌شود. یا اینکه همه‌ی این نزدیکی‌ها، تنها، وسیله‌ای برای شناساندن شخصیت رستم به خواننده است.

گیو از خاندان گودرزبان است. خاندانی که پس از خاندان سام نیرم از بزرگترین خاندان‌های شاهنامه محسوب می‌شوند؛ چنانکه نگهداری درفش کاویان بر عهده‌ی ایشان است. بزرگترین فرد این خاندان، گودرز کشاورزان و پهلوان‌ترین پسر وی، گیو است. گیو از طرفی، جزو بی‌هماوردترین پهلوانان شاهنامه است و از سویی دیگر، بانوگشسب‌سوار، دختر رستم را به زنی دارد.

از نکاتی که به بازشناسی گیو در داستان می‌تواند کمک کند، توجه به هویت تاریخی اوست. ظاهراً گیو، گودرز و بیژن هر سه از پادشاهان اشکانی بوده‌اند و هویت ایشان در روایات تاریخی از میان رفته و تنها در روایات ملی است که از ایشان اثری به چشم می‌خورد.

تقابل گیو با طوس

اگر به گزارشات پیرامون اوضاع و احوال گودرزبان نگاه کنیم، رویارویی ایشان با خاندان نودریان که از خاندان‌های بزرگ هستند به چشم می‌خورد؛ یکی از اقدامات طوس به نقل از اوستا از میان برداشتن واسک (ویسه) است ولیکن این امر در شاهنامه به پای گودرزبان نوشته می‌شود و این اختلاف از تمایزات بخش اساطیری شاهنامه با.

اختلاف گودرزبان و نودریان در تقابل‌های گیو و طوس هم به چشم می‌خورد. یکی از موارد نشان‌دهنده‌ی این تقابل، ازدواج گیو با دختر رستم است. در این ازدواج دیگر خواستگاران بانوگشسب‌سوار قابل تأمل هستند؛ خواستگاران ماندند: فغفورقیصر، خاقان چین و خویشاوند کاووس شاه:

و دیگر بزرگان روی زمین
بزرگان و خویشان کاوس شاه
همه دخت رستم همی خواستند

اما علاوه بر ایشان، نام طوس هم در بین خواستگاران بانوگشسب‌سوار وجود دارد و فردوسی در این ابیات که از زبان گیو برای تفاخر به پیران گفته می‌شود حساب طوس را از دیگران جدا می‌کند؛ چه از سویی طوس پهلوانی در حد و اندازه‌ی گیو می‌نماید و طرفین قیاس فراهم می‌شوند و از سویی دیگر رستم پاسخ طوس را با مسخره و استهزا داده است. به دامادیش کس فرستاد طوس

یک جا نیز چه در روایت شاهنامه و چه در روایت‌های زرتشتیان، سرنوشت گیو با طوس گره می‌خورد. بدین ترتیب که هر دو از جاویدانان هستند و بنا به روایت شاهنامه به همراه کیخسرو و فریبرز در برف ناپدید می‌شوند.

نقش گیو در داستان رستم و سهراب

گیو با نقشی پر رنگ و مسوولیتی سنگین وارد داستان می‌شود؛ نامه‌ی گزدهم به دربار کاووس می‌رسد و او بیمناک از حمله‌ی سهراب، بزرگان را به مشورت می‌خواند و همه در جستجوی هماوردی برای سهراب، رستم را می‌یابند و گیو را برای آوردن رستم بر می‌گزینند.

باید برای این انتخاب، علتی بیش از یک رابطه‌ی خویشاوندی، بین رستم و گیو وجود داشته باشد. چیزی که رابطه‌ی نزدیک ایشان را در کل داستان بهتر توجیه کند.

چو نزدیکی زاولستان رسید
تهدمتن پذیره شدش با سپاه
پیاده شدش گیو و گردان به هم
زاسپ اندر آمد گو نامدار
ز ره سوی ایوان رستم شدند

خروش طلایه به داستان رسید
نهادند بر سر بزرگان کلاه
هر آنکس که بودند از پیش و کم
از ایران بپرسید وز شهریار
بودند یکبار و دم برزدند

هنر

باقلا قاتق

اکرم فلاح



سلام همسفر

اکرم هستم یک مهاجر

دختری از شمال ایران.

زادگاهم، سرزمینی است به طراوت خاک باران خورده و گل و ریحان‌های به شب‌نم نشسته. از شمال، پهنه‌ی آغوشش تکیه‌گاه خزری است که گونه‌های کم‌نظیری از آبریان (ماهی‌های خاویاری) را در خود دارد و از جنوب با رشته‌کوه‌های البرز هم نشینی دارد که خاستگاه گیاهان دارویی (گل‌گاوزبان و بو مادران) و میوه‌های جنگلی (ازگیل و سرخه ولیک) است و با جنگل‌های هیرکانی مانند پلنگ دره و سیسنگان و دالیخانی و دوهزار و سه‌هزار. هم مرزه. در این خطه سر سبز ایران ما سه تا استان زیبا داریم به نام‌های مازندران و گیلان و گلستان که تاریخ کهنی را در دل خود جای داده‌اند و من در این شماره می‌خوام شما را با سفره غذایی این مردم بیشتر آشنا کنم.

عمده غذای این مردم از برنج (به صورت کته) پخته شده که به پلاخورشتهایی که به قاتق معروف‌اند فراهم می‌شوند.

قاتق: چیزی است که با نان یا برنج خورده می‌شود، این چاشنی خواه ماست باشد، خواه روغن و کره یا انواع خوراک‌های گیاهی.

گونه‌های مختلفی (خورش‌ها) دارند که با توجه به فصل و منطقه و طبقه اجتماعی، نامگذاری می‌شوند.

به استناد راویان تاریخ، کاشت برنج در ایران سابقه طولانی داشته است و از زمان هخامنشیان شالیزارهای فراوانی در خوزستان، مازندران و گیلان وجود داشته اما همه‌ی طبقات اجتماعی ایرانی پلوخور نبوده‌اند.

در حدود نیم قرن پیش، اواخر دوره قاجار در جاده و راه‌سازی در ایران رونق زیادی



نداشته و به دلیل دشواری حمل و نقل برنج در بین خانوارهای متوسط و کم درآمد، به عنوان غذایی گران قیمت محسوب می شده و بیشتر در میهمانی ها و عیدها صرف می کردند. اکثر مردم در شهرهای ایران از نان در سفره هایشان استفاده می کردند. اما مصرف روزانه برنج در استان های شمالی ایران به این صورت مرسوم بوده.

روزگاری مردم روزانه ۳ وعده برنج می خوردند. صبحانه کته با شیر گرم و گردو و یا کته با چای شیرین و یا پنیر و باقلا و سیر آغاز می شده و اگر دست کسی نان می دیدند نشانه فقر فاحش آن خانواده بود. و برنجی خوب محسوب می شد که عطرش سوارکار محله را هوشیار می کرده. اما امروزه با تغییر فرهنگ غذایی، برنج نقشی اساسی در تأمین غذای مردم کشور داشته و به غذایی همگانی و ملی تبدیل شده است. تهیه انواع پلوها همراه با خورش، پلوهای مخلوط، شیرینی های برنجی، فرنی، نان برنجی، رشته خوشکار، آرد برنج، شیر برنج، انواع آش های برنجی و حلوائی برنجی، کوفته برنجی، شله زرد و غیره بیان از مصرف متنوع برنج در ایران دارد.

امروز می خوام داستان باقلا قاتق با کته و ماهی شور رو براتون تعریف کنم. کسانی که این غذا رو چشیده باشند دوباره به آن مشتاقن. این غذا از جمله غذای سنتی است که ثبت یونسکو شده.

به عقیده کارشناسان آب و هوای مساعد و خاک مرغوب و میزان بارندگی بالا عاملی است که باعث پرورش انواع خوراکی های (طبیعی شامل: صیفی جات، میوه ها، حبوبات) و غیره در منطقه شمال ایران بوده است و همین امر باعث تنوع و ظرافت سبک آشپزی شده است. ارتباطی به همراه تجارت برنج از استان های شمالی و قاتق هایشان هم به سراسر ایران رسیدند. اما از آنجایی که دسترسی به برق و یخچال ها خیلی مسیر نبود مردم اکثراً محصولات و گوشت های مصرفی شان را خشک و یا نمک سود می کردند. تا بتوانند در مدت زمان بیشتری از آنها استفاده کند. ماهی شور از آن جمله است زیرا دسترسی مردم به دریا در خطه شمال ایران ساده تر بوده.

باقلا قاتوق از جمله غذاهای خوشمزه شمالی است که اهالی گیلان در پخت آن تبحر دارند. یک خورش خوشمزه و مقوی که با کمترین و ساده ترین مواد پخته می شود و بسیار مقوی و سیر کننده است. در رسی اصلی این غذا از باقلای تازه پوست گرفته شده استفاده می شود. اما ما در استرالیا می تونیم از کنسروهای لوبیا سفید کمک بگیریم. ابتدا دو حبه سیر رنده شده را در کره و کمی زردچوبه تفت می دهیم و یک قاشق غذا خوری شوید خشک را به ان اضافه می کنیم. بعد از بلند شدن عطر شوید، یک قوطی کنسرو لوبیا سفید را اضافه می کنیم و نمک و فلفل سیاه را اندازه می زنیم. نصف استکان هم آب جوش اضافه می کنیم. در ازای یک قوطی کنسرو نیاز با دو عدد تخم مرغ داریم. وقتی غذا به جوش آمد تخم مرغ ها را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم خورش جابیفند و حدود ۱۵ دقیقه غذای شما آماده است. برای اینکه کته خوش عطری داشته باشید هم بهتره از برنج جاسمین استفاده کنید زیرا عطر خوبی دارد. من به جای ماهی شور از سالمون دودی استفاده می کنم که بر رویش نمک دانه درشت می ریزم و به صورت گل رز می پیچم وقتی آب برنج کار رفت و زمان دم کشیدن شد ماهی سالمون را داخل یک کاسه کوچک بر روی برنج قرار می دهم و آن دم می کنم حدود ۳۰ دقیقه. استفاده از کره و سیر و ماهی سالمون دودی طعم و عطر خاصی به غذای شما می دهد. خاطره غذاهای شمالی را برایتان زنده می کند.



معرفی هنرمندان ویکتوریا



گلاویژ عزیزی

تهیه گزارش: رضا داوری



در دنیای هنری امروز، جایی که فرهنگ‌ها و هنرها در حال تلاقی هستند، هنرمندی جوان و پرشور به نام گلاویژ عزیزی توانسته است با ترکیب زیبایی‌های هنر کالیگرافی فارسی و فرهنگ غنی ایرانی، جایگاه ویژه‌ای برای خود ایجاد کند. گلاویژ، موسس gela.artgallery، نه تنها به خلق آثار هنری مشغول است، بلکه با تدریس و برگزاری ورکشاپ‌ها، تلاش می‌کند تا این هنر زیبا را به دیگران نیز بیاموزد و گسترش دهد.

گلاویژ مدت هاست که به دنیای کالیگرافی وارد شده و از آن زمان تا کنون با عشق و علاقه فراوان به این هنر پرداخته است. او چندین سال است که به تدریس این هنر می‌پردازد و حدود دو سال پیش به استرالیا مهاجرت کرد. گلاویژ، از همان ابتدای مهاجرت خود، با انگیزه و اشتیاق بسیار، gela.artgallery را راه‌اندازی کرد تا بتواند کالیگرافی فارسی را در این کشور انگلیسی‌زبان معرفی کند.

گلاویژ می‌گوید: «یکی از آرامش‌بخش‌ترین هنرها کالیگرافی و خطاطی هستند که تجربه حس بی‌نظیر زندگی کردن در لحظه را به شما می‌دهند و من عاشق این هستم که با آموزش کالیگرافی به دیگران این حس را به آن‌ها هدیه بدهم.» او معتقد است که این هنر می‌تواند زیبایی زبان فارسی را به جهانیان نشان دهد و آن‌ها را با فرهنگ ایرانی بیشتر آشنا کند.

معرفی کالیگرافی

واژه کالیگرافی (Calligraphy) به معنای هنر زیبانویسی است که به یک نوع خاص از نوشتن اشاره می‌کند. این واژه ریشه یونانی دارد و از دو بخش کالوس (Kallos) به معنی زیبا و گرافاین (Graphein) به معنی نوشتن تشکیل شده است. کالیگرافی یا خوش‌نویسی هنری بصری است که در آن با استفاده از ابزارهای سرپهن یا قلم‌مو، حروف و کلمات را به شکلی هنرمندانه روی کاغذ می‌کشند.

در این هنر، خطوط با یکدیگر برخورد می‌کنند و در واقع ترکیبی از خطوط است که یک کمپوزیشن خطی را ایجاد می‌کند. برای اجرای کالیگرافی، از ابزاری به نام "قلم کالیگرافی" استفاده می‌شود که جوهر را در خود نگه می‌دارد و کالیگرافست می‌تواند آن را به هر شکلی که می‌خواهد روی کاغذ پخش کند و طرح مورد نظر را ایجاد کند. کالیگرافی همچنین به عنوان نقاشی خط و سایه زدن نیز شناخته می‌شود. در کالیگرافی فارسی، عموماً از فونت‌های قدیمی و اصیل ایرانی مانند نستعلیق و ثلث استفاده می‌شود، زیرا این فونت‌ها با افزودن سایه به آنها بسیار زیبا می‌شوند.

کالیگرافی در زندگی روزمره کاربرد بسیاری دارد. شما می‌توانید با استفاده از این هنر، تابلوهای زیبایی خلق کنید و از آن برای زیباسازی دیوار منزل خود استفاده کنید. همچنین می‌توانید تابلوهای کالیگرافی را به عنوان یک هنر ارزشمند، به کسانی که دوستشان دارید هدیه بدهید. بعد از تمرین و تلاش در این حوزه و زمانی که حرفه‌ای شدید، می‌توانید از هنر کالیگرافی به عنوان یک مهارت برای کسب درآمد استفاده کنید. بسیاری از کسب‌وکارها به هنر کالیگرافی نیاز دارند و از آن برای انجام طراحی‌های مرتبط با کسب‌وکارشان کمک می‌گیرند. علاوه بر آن می‌توانید کالیگرافی را به افراد علاقه‌مند به این هنر، آموزش دهید.



artgallery نه تنها سفارش تابلوهای کالیگرافی را می‌پذیرد، بلکه کلاس‌های آنلاین و حضوری، و همچنین ورکشاپ‌های یک روزه برگزار می‌کند. در این کلاس‌ها، هنرجویان می‌توانند کالیگرافی را روی انواع سطوح مانند پارچه، سفال، چوب و ... تجربه کنند و با این هنر زیبا آشنا شوند.

گلاویژ برنامه‌های زیادی برای آینده دارد. از جمله برگزاری نمایشگاه‌هایی از آثار هنرجویان و ادامه ورکشاپ‌های یک روزه به صورت متداوم. او می‌گوید: «برای من بسیار ارزشمند است که بتوانم زیبایی زبان فارسی و ترکیب آن با هنر را به ویژه در کشور انگلیسی‌زبان به دیگران نشان دهم.» علاوه بر تدریس و برگزاری ورکشاپ‌ها، artgallery خدمات طراحی شخصی تابلوها را نیز ارائه می‌دهد. این تابلوها بر اساس سلیقه هنردوستان طراحی می‌شوند و می‌توانند در رنگ، سایز، شعر و طرح دلخواه آن‌ها باشند.

گلاویژ همچنین سعی می‌کند با ترکیب نقاشی و کالیگرافی، زیبایی بیشتری به این هنر اصیل ببخشد، ترکیبی که باعث شده آثار او جلوه‌ای متفاوت و منحصر به فرد پیدا کنند.

گلاویژ با تلاش و پشتکار خود، نه تنها به هنری که دوست دارد می‌پردازد، بلکه به دیگران نیز این فرصت را می‌دهد تا با هنر کالیگرافی آشنا شوند و از زیبایی و آرامش آن بهره‌مند شوند. او همچنان در مسیر توسعه هنر خود و گسترش فرهنگ ایرانی در استرالیا پیش می‌رود و آینده‌ای روشن و پُر از موفقیت برای خود و هنرجویانش ترسیم می‌کند.





معرفی

سازمان‌های مردم نهاد همکار در برگزاری مراسم چهارشنبه سوری نوروز ۱۴۰۳ کانون ایرانیان ویکتوریا

عصمت امیراحمدی

انجمن بختیاری‌های مقیم ملبورن -
استرالیا

<https://www.instagram.com/bakhtiyari.melbourne/>

آوای فارسی

آوای فارسی با هدف معرفی بیزینس‌های مختلف در خدمت جامعه می‌باشد.
<https://www.instagram.com/awafarsi/>

صدای استرالیا

صدای استرالیا در راستای ایجاد ارتباطی موثر و اطلاع‌رسانی به ویژه در فضای مجازی و با توجه به نیازها و سلیقه مخاطبان، اخبار و رویدادهای مهم و مفید مرتبط با جامعه ایرانیان و پارسی‌زبانان را پوشش می‌دهد.

<https://voaustralia.com/>

آمدگی، دبستان، دبیرستان می‌باشد.
<https://www.ircschool.org.au>

بنیاد خیریه یارا

یارا توسط گروهی از مهاجران ایرانی در سال ۲۰۱۳ در ملبورن تاسیس شد. بنیاد یارا برای کودکان آسیب‌پذیر با هدف رهایی از فقر، ناتوانی و محرومیت در ایران تاسیس شده است.

<https://yarafoundation.com/>

رادیو نشاط

شبکه رادیو نشاط، با هدف ساختن فضایی شاد، گرم و صمیمی بین فارسی‌زبانان استرالیا ایجاد شده است. در این شبکه می‌توانید از اخبار و تغییرات قوانین استرالیا و برنامه‌های متنوع به همراه موزیک‌های شاد روز، مطلع شوید. رادیو نشاط بدون هیچگونه وابستگی و بصورت مستقل، به دور از هرگونه مسائل سیاسی و مذهبی فعالیت می‌نماید.

<https://radioneshat.com/fa/>

خانه ایران

کانون ایرانیان ویکتوریا نیاز به داشتن مرکزی جهت ارایه فرهنگ و هنر ایرانی را درک نموده و با سرمایه‌گذاری تعدادی از افراد جامعه ایرانی خانه ایران را در سال ۲۰۰۶ به ثبت رسانیده که سپس خانه‌ای به این منظور خریداری شد. جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه نمایید.

<https://houseofpersia.org.au/>

مدرسه زبان فارسی ملبورن

مدرسه زبان فارسی ملبورن، مدرسه‌ای غیرانتفاعی است که در سال ۱۹۸۳ میلادی تاسیس گردیده و توسط والدین دانش‌آموزان اداره می‌شود. این مدرسه عضو موسسه مدارس غیر استرالیایی در ایالت ویکتوریا است و آشنا نمودن فرزندان شهروندان فارسی‌زبان در ویکتوریا با زبان و همچنین حفظ و اشاعه ارزش‌های فرهنگی کشورمان ایران از اهداف اولیه و برجسته این نهاد فرهنگی می‌باشد. این مدرسه دارای کلاس‌های

قدردانی

داوطلبان برگزارکننده چهارشنبه‌سوری نوروز ۱۴۰۳



طراح کارت: عسل اخوان



The list of volunteers

David Rezaei	Nahid Eshaghi	Akram Fallah
Afsaneh Jalalvand	Roya Rahmatian	Morty Ghotb
Alireza Koukhan	Tina Zafari	Nick Shehni
Amir Vaziri	Sahar Vazifehdoost	Mohsen Afkari
Anahid Habibi	Saeedeh Salehi Asadabadi	Meisam Falah
Aryan Akbari Boroumand	Noshin Kamran poor	Hooraa Zare
Bahareh Ghanbari	Leila Mahmoudi	Alireza Seddighmohajer
Banafshe Esfandiari	Sahel Rasouli	Fatemeh Shahriari
Elnaz Zamani	Shahab Ataei Nokabadi	Esmat Amirahmadi
Reza Davari	Shahab Nankali	Emad Darafsheh
Hassan Niyazi	Kiarash Salahjoo	Kaveh Soleimani
Iman Katouzian	Shahrzad Taghipour	Omid Nejat
Kefayat Nouri Zadeh	Nima Raafat	Behzad Abedfard
Kourosh Kamkar	Reza Kermani	Shida Pourlotfi
Ladan Massumi	Salar Sedghi	Mehdi Jafari
Leila Zivdar	Maryam Khoshnevis	Farhad Maleki
Mohammad Taheri	Effie Yar	Omid Sorkhi
Asal Akhavan	Sanaz Namdoost	Parvaneh Jamalzae
Mostafa Fereidouni	Shirin Cheraghvandi	Sara Seif
Mozhdeh Kashani	Freshteh Lajevardi	Amirabbas Karimi
Zahrah Zivdar	Sarah Parkhid	Sara Khajeh Noori
Kaveh Soleimani	Sayed Zegrati	Arastou Mirshahi
Kambiz Kanani	Hoda Mahmoudi Tavana	

از طرف کانون ایرانیان ویکتوریا، بدین وسیله از تمامی داوطلبان عزیز که با همت و تلاش خستگی‌ناپذیر خود در برگزاری مراسم باشکوه چهارشنبه‌سوری ما را یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.

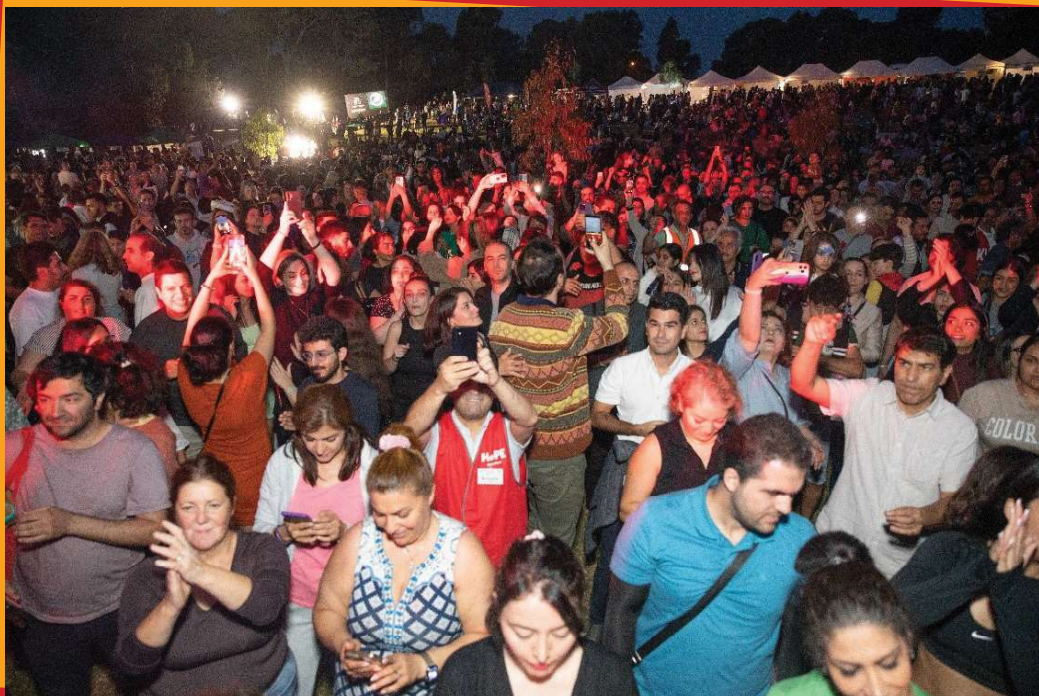
همکاری و همراهی شما عزیزان، نه تنها به ایجاد یک مراسم خاطره‌انگیز و پرشور برای جامعه ایرانیان ویکتوریا کمک کرد، بلکه نمادی از وحدت و همبستگی ما را به نمایش گذاشت. بدون حضور و حمایت شما، برگزاری چنین رویدادی ممکن نبود و ما از صمیم قلب از همه شما سپاسگزاریم. امیدواریم که در آینده نیز با همکاری و مشارکت شما عزیزان بتوانیم مراسم‌ها و برنامه‌های فرهنگی بیشتری را برگزار کرده و به حفظ و تقویت فرهنگ و سنت‌های ارزشمندمان ادامه دهیم.

گزارش تصویری

مراسم چهارشنبه سوری کانون ایرانیان ویکتوریا نوروز ۱۴۰۳ از نگاه عکاسان



@ARASTOU.MIRSHAHI_ALEXBLACK

عکاس: ارسطو میرشاهی / www.voguish.com.au / Voguish Photography





عکاس: کامبیز کنعانی

(ilus photography studio)



@ILUS.PHOTOGRAPHY.STUDIO



گزارش

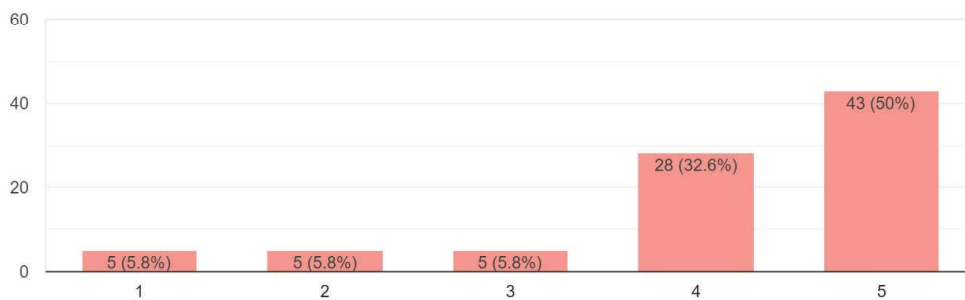
گزارش نظرسنجی از شرکت کنندگان در مراسم چهارشنبه سوری نوروز ۱۴۰۳

تهیه و تنظیم: رضا داوری

انجام نظرسنجی پس از برگزاری مراسم‌ها اهمیت زیادی دارد. این نظرسنجی‌ها به برگزارکنندگان امکان می‌دهد تا بازخوردهای صریح و بی‌پرده‌ای از شرکت کنندگان دریافت کنند. از این طریق، نقاط قوت و ضعف مراسم شناسایی می‌شوند و برگزارکنندگان می‌توانند در برنامه‌ریزی‌های آینده خود بهبودهای لازم را اعمال کنند. همچنین، نظرسنجی‌ها می‌توانند نشان دهند که کدام جنبه‌های مراسم بیشتر مورد توجه و رضایت شرکت کنندگان قرار گرفته است. این اطلاعات ارزشمند به ارتقای کیفیت و جذب بیشتر مخاطبان کمک می‌کند. علاوه بر این، نظرسنجی‌ها ابزاری هستند برای افزایش تعامل و ارتباط بین برگزارکنندگان و شرکت کنندگان. وقتی افراد احساس کنند که نظرات و پیشنهاداتشان مورد توجه قرار می‌گیرد، اعتماد و رضایت آن‌ها نسبت به برگزارکنندگان افزایش می‌یابد. به طور کلی، انجام نظرسنجی بعد از مراسم‌ها ابزاری کارآمد برای بهبود مستمر و ارتقای کیفیت رویدادها است. در این گزارش خلاصه‌ای از نتایج بدست آمده از نظرسنجی آنلاین انجام گرفته از طریق شبکه‌های اجتماعی کانون ایرانیان خدمت شما تقدیم می‌گردد. در این نظرسنجی عدد پنج نشان‌دهنده بیشترین رضایت و یک کمترین را نشان می‌دهد. یکبار دیگر مراتب تشکر خود را از شرکت کنندگان در این نظرسنجی اعلام می‌داریم.

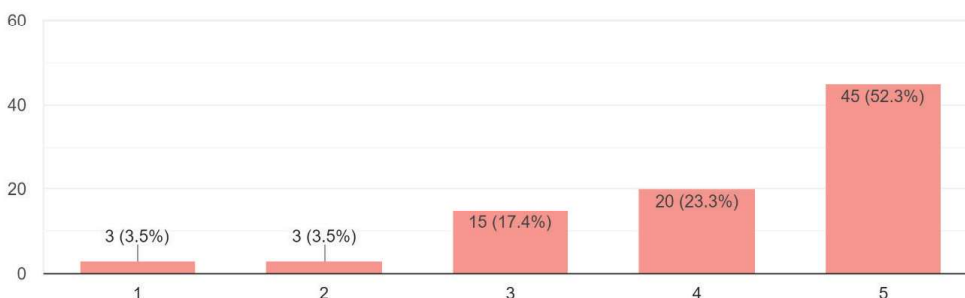
میزان رضایت کلی از مراسم چهارشنبه سوری

86 responses

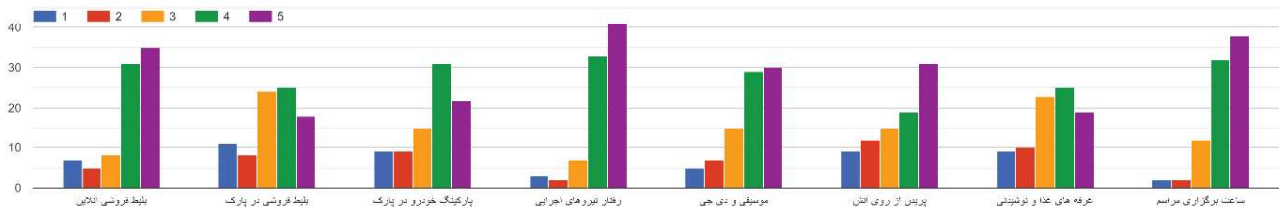


میزان رضایت از اطلاع‌رسانی مراسم چهارشنبه سوری

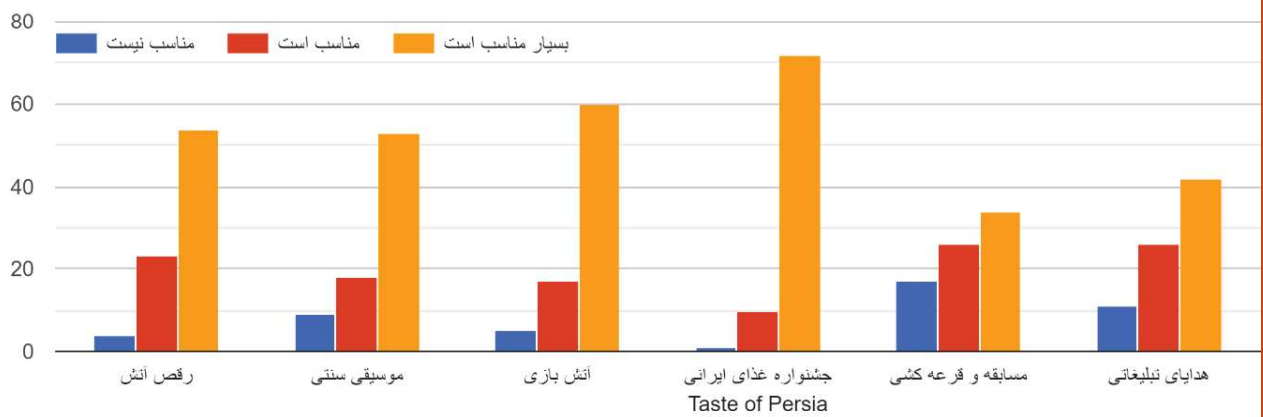
86 responses



امتیاز هر بخش از مراسم چهارشنبه سوری

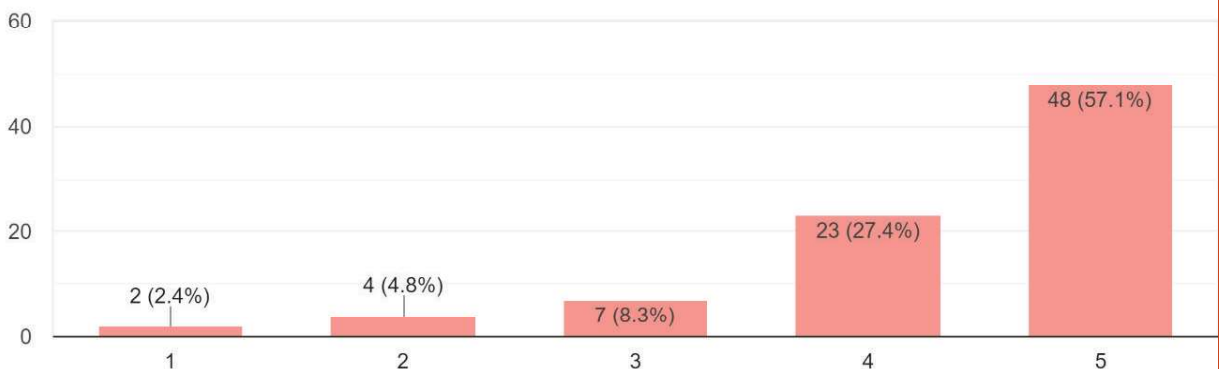


کدام بخش را برای چهارشنبه سوری های آینده پیشنهاد می دهید



میزان رضایت از مکان برگزاری مراسم چهارشنبه سوری

84 responses



سرگرمی، جدول کلمات متقاطع

تهیه و تنظیم: امید سرخی

شرح جدول

افقی:

۱- از شاخه‌های علوم انسانی که در یافتن راهکارهای اساسی برای مشکلات جمعی بسیار کارآمد و مفید است- جمع اسم ۲- همان دریا است- رویداد یا رخداد خاص- جمع تجربه ۳- دین و بدهی- پیشرو و الگو- جشنواره فیلمش معروف است- از صیفی‌جات پرخاصیت ۴- شهری بزرگ در افغانستان- دیدن و نمایان شدن ۵- علامت صفت عالی در زبان فارسی- از معضلات جوامع توسعه نیافته و در حال توسعه- شراب و می ۶- از رونق افتادن- اشاره به دور- از شهرهای آذربایجان غربی ۷- حرف همراهی- وسیله‌ای کاربردی در جشن‌ها- سه گانه‌اش را در مصر می‌توان یافت ۸- دشمنی و کینه‌توزی- در جوامع بسته مانع خلق آثار هنری می‌شود ۹- حرف انتخاب- آتش- از فرزندان کوروش بزرگ- واحد پول ژاپن ۱۰- هم در درون چیزی است و هم بیمار زمین‌گیر- حرف تعریف

عمودی:

۱- فلز مایع- از مشکلات اجتماعی که در تمام جوامع کم و بیش وجود دارد ۲- ساختمان و بنا را گویند- دنباله و پسامد چیزی- نوع سیاسی‌اش در جوامع توسعه نیافته هیچ وقت تعریف درستی ندارد ۳- برند و اسم تجاری- بالا و فوق چیزی ۴- از اقوام پدری- شهری باستانی در بین رودان- گدا تمام نشدنی!- از علامات جمع عربی ۵- به گفته فردوسی فقط نزد ایرانیان است- صبحانه نخورده- نوعی ناهنجاری در کلام ۶- بیننده حقیقی- از آلات موسیقی- حیوانی که به دلیل زیبایی دمش معروف است ۷- اقوام و پیشینیان- از بخش‌های محیط زیست- از علامات جمع فارسی است- خیس و نم‌دار ۸- ابرویی که چیزی به انتهایش چسبیده!- از غذاهای حاضری ولی مغذی ۹- از تقسیمات ورزشی- ویتامین انعقاد خون- پایتختی اروپایی- پرحرارت و سوزان ۱۰- لبه و مرز دریا و آسمان- بزرگ و کوچکش را در آسمان می‌توان یافت- همان مکفی است اما به هم ریخته! ۱۱- وسیله پخت که هم گازی دارد هم برقی اما زغالی‌اش بهتر است- ترسیدن و فرار کردن باعجله- رند واژگون شده! ۱۲- برجستگی‌های روی لاستیک خودرو- تکرار یک حرف- ساختن و کنار آمدن بنا به ملاحظات- شاخ شکسته! ۱۳- بی‌صدا و خلوت- به چیزی یا کسی رسیدن ۱۴- در کشاکش دهر سنگ زیرین آسیاب است- در یک راستا- صحرایی معروف در آمریکا ۱۵- از دانشمندان بزرگ فارسی‌زبان که شهرتش بیشتر در پزشکی است- از اسامی پسرانه

و تمجید- از توابع شهرکرد در ایران ۱۱- علامت مخالفت- نشریه کانون ایرانیان ویکتوریا- خظرفی در آشپزخانه ۱۲- برندی معروف در نوشیدنی‌های الکلی- از گرایش‌های مذهبی در خاورمیانه ۱۳- از مصالح ساختمانی- از اعداد تک رقمی- طولانی و درازمدت- شهری در استان فارس ۱۴- عقلانیت و تفکر صحیح- اصطلاحی در حسابداری- از ماه‌های سرد سال در تقویم شمسی ۱۵- راست عرب- از شاخص‌ترین شعرای معاصر فارسی‌زبان



ویدئو

Taste of Persia

تصویربردار: علی معصومی / گرافیکست: عسل اخوان

با هدف معرفی فرهنگ ایران به دیگر ملیت‌های ساکن استرالیا، از این شماره مجله گلبانگ، در هر شماره یک ویدئو تحت عنوان «Taste of Persia» منتشر خواهد شد. این ویدیوها به منظور آشنایی با آداب و رسوم، غذاها، موسیقی و هنرهای ایرانی تولید می‌شوند. هر ویدیو بخش‌های مختلفی از فرهنگ غنی ایران را به نمایش خواهد گذاشت. تماشای این ویدئوها فرصتی برای سایر ملیت‌ها فراهم می‌کند تا با تاریخ و تمدن ایران بیشتر آشنا شوند. امیدواریم که این برنامه بتواند پل ارتباطی بین فرهنگ‌های مختلف ایجاد کند و تفاهم بین‌المللی را تقویت کند.

گزارش تصویری

جشن نوروز ۱۴۰۳ کانون ایرانیان ویکتوریا در پارلمان ویکتوریا

عکاس: کامبیز کنعانی / (ilus photography studio)



ILUS.PHOTOGRAPHY.STUDIO







فرمت ارسال مقالات

راهنمای ارسال مقالات برای انتشار در مجله گلبانگ

عنوان مقاله: فونت Times New Roman - اندازه ۱۶ - پررنگ

نام و نام خانوادگی نویسنده (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

وابستگی سازمانی یا حرفه‌ای نویسنده (فونت Times New Roman - اندازه ۱۱)

آدرس پست الکترونیک نویسنده (Times New Roman ۱۰) - pt

مقدمه (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

مقالات باید در قالب نرم افزار مایکروسافت ورد (MS-Word) ارسال گردد.

متن اصلی مقاله (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

منابع (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

منابع در انتهای مقاله می‌آیند.

* لطفاً نیم فاصله را در تایپ مقاله در محیط ورد با کلید ترکیبی $\text{ctrl}+\text{shift}+۲$ رعایت فرمایید.

نکات مهم در ارسال مقالات

• در ارسال مقالات برای انتشار در مجله به این مطلب توجه داشته باشید که «گلبانگ» مجله‌ای است که توسط نویسندگان و متخصصان فارسی زبان ویکتوریا و استرالیا برای مخاطب عام (افراد و خانواده‌ها در گروه‌های سنی مختلف شامل کودکان، نوجوانان، جوانان، میانسالان و سالمندان) ساکن ایالت ویکتوریا و استرالیا منتشر می‌شود.

• مقالات دریافتی در یکی از گروه‌های ذیل منتشر خواهد شد:

- خانه و خانواده (آشنایی با قوانین و مقررات حقوقی، سبک‌های زندگی و ...)

- اقتصاد و تجارت (کاریابی، فرصت‌های سرمایه‌گذاری و کارآفرینی، خرید خانه و ...)

- دانش و تکنولوژی (نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط فارسی‌زبانان استرالیا و ...)

- تاریخ ایران و استرالیا (با هدف آشنایی مهاجران تازه وارد با تاریخ استرالیا و تاریخچه مهاجرت و فعالیت‌های سازمان‌های مردم‌نهاد و غیر دولتی و همچنین شناساندن تاریخ کشورهای فارسی‌زبان به نسل جدید فارسی‌زبانان متولد استرالیا)

- مناسبت‌ها و رویدادها (معرفی مناسبت‌های ایرانی و گزارش مراسم‌های برگزار شده در ویکتوریا)

- فرهنگ، هنر و ادبیات (شعر و داستان)

- گزارش‌های ویژه (نمایشگاه‌ها و مراسم‌های برگزار شده توسط جامعه فارسی‌زبان)

- حقوق بشر

• از میان مقالات ارسالی به نشریه، مقاله‌ای انتخاب و چاپ می‌شود که قبلاً در سایر مجلات علمی

(فارسی یا سایر زبان‌ها) منتشر نشده و در صورت نیاز دارای منبع و استناددهی دقیق باشد.

• مسئولیت نهایی محتوای کامل مقاله ارسالی بر عهده نویسنده است.

• اعلام صریح نویسنده (گان) مبنی بر صحت و اصالت مقاله، فقدان سرقت علمی و چاپ در سایر نشریات.

• مواردی از مصادیق رفتار غیر اخلاقی انتشاراتی:

- جعل داده‌ها (Fabrication): گزارش مطالب غیر واقعی و ارائه داده‌ها یا نتیجه‌های ساختگی

- سرقت علمی (Plagiarism): اقتباس نزدیک افکار و عبارات نویسندگان دیگر، کپی‌برداری در بیان

اندیشه‌ها، شباهت‌های ساختاری در نوشتار یا انتساب ایده‌ها و نتایج دیگران بدون ارجاع مناسب

- ارسال مجدد (Duplicate submission): مقاله یا بخشی از آن که در نشریه دیگری (استرالیا یا خارج

از کشور) چاپ شده یا در جریان داوری و چاپ باشد.

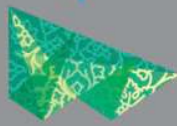
لطفاً مقالات خود را به آدرس ایمیل golbang@aisov.org.au ارسال نمایید.

Golbang

Official Quarterly Magazine of
The Iranian Society of Victoria

ISSN:2981-9474

Issue 199- July 2024



AISOV
Australian Iranian
Society of Victoria
کانون ایرانیان ویکتوریا

Australian Iranian Society of Victoria (AISOV) is a non-profit, non-political and non-religious organisation which started its work in 1990 and was officially established in 1991.

The entire effort, funding and income of AISOV are used to achieve the following goals :

- * Introducing, promotion and empowering of Iranian culture, music, literature and arts
- * Provision of social welfare services and assisting Iranians with the priority of AISOV members
- * Assisting Iranians residing in Victoria in employment and beginning a career
- * Promotion of social, leisure and sport activities
- * Establishing communication with public and non-public Australian organisation to introduce enriched Iranian culture to them, inform them of the needs of Iranian community in Victoria and vice versa

All members of AISOV's management team work voluntarily. The main commitment of AISOV is provision of services to its official members; however, it has always been attempted to provide appropriate services to other non-member Iranians as much as possible.

Magazine Information:

Editorial Board:

Afrooz Rahimian, Sara Seif, Omid Sorkhi,
Farhad Maleki, Anahid Habibi & Reza Davari

Coordinator:

Reza Davari

Graphic Designer:

Marziyeh Jalaei

The contents in this publication have been prepared by our wonderful volunteers for general information and interest only. The publication is made available for the benefit of the Iranian community in Victoria and supported by the Australian Iranian Society of Victoria (AISOV).

AISOV reserves the right to make changes without notice.

Whilst AISOV, the community members and volunteers (jointly and severally referred to as Providers) involved in preparation of Golbang, have used their reasonable efforts to ensure that contents are accurate and current at the time of publication, the Providers do not in any way warrant the accuracy, content, completeness or suitability of the information for any purpose. Furthermore, the contents do not necessarily represent the views of AISOV or its members or management committee.

The Providers will not accept liability for any claims or damages whatsoever resulting from use or reliance on the contents.

Address:

Level 1, 79 Mahoney's Road
Forest Hill VIC 3131

Telephone

03 9894 2644

Mobile

0468 460 698

Email

info@aisov.org.au

Website

www.aisov.org.au



GOLBANG

Official Quarterly Magazine of the Australian Iranian Society of Victoria
(AISOV)

ISSN: 2891-9474-Issue 199-July 2024



AISOV
Australian Iranian
Society of Victoria
کانون ایرانیان ویکتوریا